

Espagne

Rando bien-être au coeur de soi !

Une nature sauvage, une alimentation vivante, une pleine conscience pour un voyage 100% ressourcement ! Nous faisons le plein de soleil et de chaleur en vivant une expérience inédite, magique et enrichissante.

Pas après pas, nous prenons conscience de notre corps, de nos sensations tout en avançant sur le chemin du « cœur ouvert ». Connectons-nous à l'instant présent, nourrissons notre corps d'aliments sains et découvrons par des pratiques « psycho-corporelles et ancestrales » un espace intérieur où règne la Paix. Allons à la rencontre de nos 4 axes : physique, mental, émotionnel et spirituel au fil des jours afin d'harmoniser notre Corps et notre Esprit.

Un voyage qui nous fait du bien !



Au cœur du Parc Naturel de Cabo de Gata, marchez entre terre et mer, criques et montagnes, dans une nature sauvage et préservée. Tout en randonnant, prenez conscience de votre corps et de votre esprit en leur offrant une alimentation saine et vivante. Utilisez des pratiques telles que : le chamanisme, la pleine conscience et le développement personnel pour une rencontre au cœur de soi et des autres !

Vous aimerez

- 👉 L'insolite par le bivouac sur la plage
- 👉 Randonnée et baignades hors sentiers
- 👉 Les paysages naturels entre mer et montagne
- 👉 La spiritualité omniprésente et la rencontre de soi
- 👉 La découverte de l'alimentation vivante

Baromètre

Rencontre



Marche



Confort



Spiritualité



Temps de route



Immersion



Culturel



Aventure



Nature





Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : pour adulte, petit groupe ou famille sur demande
- 🕒 **Durée** : 7 jours sur place
- 🕒 **Dates & périodes** : octobre
- 🕒 **Nombre participants** : de 4 à 8 voyageurs maximum (groupe à pd 9 pers : sur demande)
- 🕒 **Formule du voyage** : voyage au coeur de soi (formule « Vibration »)
- 🕒 **Régions & paysages** : montagnes et plages
- 🕒 **Hébergements** : maison 5 chambres et 1 nuit en bivouac sur la plage
- 🕒 **Transport** : privé : voiture, à pied
- 🕒 **Portage** : sac à dos la journée (bagages transportés par le véhicule), sauf 1 nuit en bivouac

Programme

Légende : **B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

Note : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

Jour 1 (transport 1h)

Accueil à l'aéroport Almería (ou Alicante avec surcote) puis transfert vers votre hébergement.

Installation puis découverte de la ville et mini-rando avec superbe panorama.

Diner et nuit en maison d'hôtes.

Journées intermédiaires

Au programme :

- rando à la découverte du Parc Naturel de Cabo de Gata, entre montagne et mer, sur de petits sentiers rocailloux ;
- au rythme de pratiques « psycho-corporelles » : méditation de pleine conscience, éveil des sens, marche lente, respiration consciente, yoga, chamanisme, ... ;
- découverte d'une alimentation saine et vivante : fruits et fruits secs, légumes crus et légumineuses, céréales et féculents, spirulines et racines, smoothies et tisanes, ...
- partages et cercles de paroles ;
- spiritualité : méditation, cartes de guide, intentions du jour, journal de gratitude, ... ;
- visites culturelles : villages authentiques, monuments historiques, ... ;
- ...

Dernier jour (transport 1 heure)

Temps libre avant votre transfert à l'aéroport pour votre vol de retour.

Tarifs et conditions

Prix/pers

- **1.499 €** /pers (min. 5 inscrits requis)

Inclus

- Transferts aller-retour en transport privé
- Tous les repas : cure détox (thé, fruits secs, légumes, fruits, salades...)
- Logement (draps, essuies, ...)
- Déplacements en voiture
- Encadrement des randonnées
- Encadrement en développement personnel

Non-inclus

- Billet d'avion
- Dépenses personnelles

Supplément

- Chambre single : à pd + 200 €
- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que les premiers inscrits : +75€/transfert

Option

- Voyage pour groupe à pd 9 personnes
- Massage individuel 60' ou 90'

Vols

- Prix variable en fonction de la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage

Alternatives à l'avion

- Possibilité de voyager en train, en car, via blablacar jusqu'en Espagne

Inclus sans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport – gare ou du lieu de rdv à votre lieu d'hébergement A/R
- Transport durant tout le voyage
- Guide accompagnateur francophone et/ou guides locaux
- Pension complète excepté les repas non mentionnés
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe (*premiers soins*)
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

Non inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus » et toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol national et/ou international, train A/R...
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage (*non obligatoire*)
- Assurances voyage (*fortement recommandée*)

- Repas non inclus (*Budget 30€/pers*)
- Dépenses personnelles

Contact

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

Personne de contact pour votre voyage :



📍 **Lya**

📍 +32491762850

📍 Lya@emotionplanet.com

📍 emotionplanet.com

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »