

Voilier et bien-être

Des vacances entre les îles de la Maddalena et Bonifacio

Développer votre bien-être dans le respect de la nature

Ce voyage de sept jours en voilier a été conçu par des passionnés de voile et une thérapeute spécialisée dans le bien-être afin de vous proposer une expérience unique. Se reconnecter aux éléments de la nature et à soi-même, grâce à l'apprentissage de la voile, à des ateliers, des méditations et du yoga Kundalini.

Ce que l'on vous propose

- ✓ Une semaine de navigation à la voile dans des îles paradisiaques (entre 2 et 4 heures de navigation par jour)
- ✓ De développer l'attention à notre environnement grâce à l'apprentissage de la voile afin de tirer profit des énergies qui nous entourent
- ✓ Une ambiance relaxante et énergisante pour votre bien-être
- ✓ Un soin personnel de biorésonance
- ✓ Des ateliers pour développer votre conscience, intuition et harmoniser vos énergies
- ✓ De vous ressourcer à travers les éléments de la mer et du soleil
- ✓ La possibilité de faire valider vos miles par le skipper en vue du permis mers
- ✓ Alimentation végétarienne et selon méthode Kousmine

Zone de navigation

Parc National Archipel de la Maddalena (Nord Sardaigne) et Iles Lavezzi et Bonifacio (Corse)



Période de navigation

Du **samedi 4 au samedi 11 octobre 2014**. En début octobre, la température de l'eau est encore supérieure à 20° et les journées sont chaudes.

Programme

J1 - Arrivée à **Palau** et embarquement entre 14:00 et 18:00. Installation à bord du voilier, apéritif de bienvenue et présentation de votre équipage. Briefing de sécurité et connaissance du bateau. Repas du soir pris à bord. Présentation du programme de la semaine, des ateliers et de la zone de navigation. Chacun aura la possibilité d'exprimer ses attentes et souhaits. Nuit au port de Palau.

J2 - Petit déjeuner et départ à 9:00 en direction de **Caprera**. Pendant la navigation, pratique du réglage des voiles et manœuvres. Première étape dans la magnifique baie de sable blanc de **Cala Coticcio**, baignade et repas. Ensuite, débarquement sur l'île, promenade et temps libre sur la plage. A 17 :30, rendez-vous et marche vers un point de vue au sommet de blocs de granit pour une **méditation « bilan intérieur »**. Retour au bateau et repas. Nuit au mouillage.



J3 - Réveil aux boissons vivifiantes et dépuratives. Débarquement à la plage et séance de **Yoga Kundalini**. Retour au bateau pour petit déjeuner. Briefing de la journée et départ pour la prochaine escale. Continuation de l'apprentissage de la voile selon vos envies. Vers midi, arrivée à **l'île de Budelli** et ses plages paradisiaques. Après le repas, temps libre et baignade. Séance de **biorésonance** (à tour de rôle, chacun bénéficiera d'une séance pendant la semaine). A 17 :30, atelier sur la plage « **ancrage et protection énergétique** ». Retour sur le bateau pour apéritif et coucher de soleil. Repas sur le bateau et nuit au mouillage.

J4 - Réveil aux boissons vivifiantes et dépuratives. Départ vers la plage pour une **marche afghane** afin de prendre conscience de votre respiration. Retour au bateau pour le petit déjeuner. Lever de voiles en direction des superbes **Iles Lavezzi**. Pendant la navigation, explications des vents et des courants ainsi que du maintien du cap. Après-midi oisive. A 16 :30, rendez-vous sur la plage pour un atelier « **comment équilibrer ses chakras au quotidien** ». Vers 17 :30 départ pour **Bonifacio**. Soirée libre et repas au restaurant.



J5 - Petit déjeuner sur le bateau et balade dans les hauteurs des falaises de Bonifacio. En fin de matinée, départ de la civilisation à destination de **l'Isola Piana**. L'après-midi baignade et repos. A 17:30, rdv sur la plage pour des **bains de boue** et **peeling de la peau naturel**. Apéritif sur le bateau et repas avant de passer la nuit au mouillage.

J6 - Réveil aux boissons vivifiantes et dépuratives. **Méditation-hypnose** du troisième œil. Après le petit déjeuner, départ pour **Capo Testa** au Nord Sardaigne. L'après-midi, baignade et balade dans les hauteurs granitiques du cap. A 17 :30, Atelier « **comment développer son intuition** ». Apéritif au coucher de soleil et repas. Nuit au mouillage.



J7 - Réveil aux boissons vivifiantes et dépuratives. **Yoga Kundalini** sur la plage. Retour au bateau pour le petit déjeuner. Départ pour **Isola Spargi**, pendant le trajet, initiation à la navigation côtière. Au choix des participants et de la météo, visite de la petite ville de la **Maddalena** ou débarquement sur une plage désertique. A 17:30, deuxième atelier sur le développement de l'intuition. Apéritif sur le bateau et repas. Nuit au mouillage.



J8 - Réveil aux boissons vivifiantes et dépuratives. **Méditation guidée ou méditation individuelle**. Petit déjeuner à bord et reprise de la navigation en direction de Palau. Vers 11:00 débarquement au port et navette pour Olbia.

Nous avons défini ce programme afin de vous proposer un maximum de découvertes tout en limitant les heures de navigation journalières. Cependant, les conditions de la météo peuvent nous amener à modifier certaines étapes pour des raisons de sécurité et de confort de navigation.

Votre équipage

Votre **skipper** est Giulio Guarini. Giulio est instructeur de voile pour <http://www.andoramatchrace.org/> et connaît très bien cette zone de navigation. Depuis plusieurs années il organise des croisières de navigation en Méditerranée.

Laurence Leon Racine sera votre **intervenante** pour vos ateliers et la biorésonnance. Laurence est thérapeute accréditée ASCA. Plus d'infos sur : www.therapiesenergetiques.ch



Les **aides skipper et cuisine** sont Simona Colla et Samuel Racine. Samuel est au bénéfice d'un brevet de Coastal skipper RYA et d'expérience de navigation en Nouvelle Zélande, Bretagne, Iles du Pacifique et Méditerranée.



Tarifs pour la semaine du 4 au 11 octobre 2014

Euros 1'250.- par personne et par semaine

Ce tarif inclut : tous les ateliers et soins, la location du voilier et son assurance, la gestion de la navigation par le chef de bord, tous les repas sauf restaurant à Bonifaccio, les frais de port, le carburant, l'eau, le gaz, le nettoyage du voilier au débarquement.

Ne sont pas inclus les frais de transport jusqu'à l'aéroport de Olbia et la navette de Olbia à la marina de Palau.

Votre bateau

Nous avons le choix entre différents voiliers. La taille du bateau sera définie selon le nombre de participants. Pour 6 clients et les 4 équipages, vous allez pouvoir naviguer avec un voilier de 50 pieds (15m).



Cabines

Si vous êtes en couple, vous disposez d'une cabine double. Toutefois, si vous êtes seul, vous devrez probablement partager votre cabine avec un autre passager. Si vous désirez réserver une cabine pour vous seul, le frais supplémentaire sera de 500€ pour la semaine.



Réservations

Pour toute information supplémentaire et réservation veuillez contacter :

Samuel Racine au 0041 79 216 68 21 ou laissez un message sur le site www.therapiesenergetiques.ch

On espère vous accueillir bientôt et vivre avec vous une inoubliable aventure.