



**Allier la tête au cœur et au corps par des ateliers de développement personnel et de connexion à nos cinq dimensions : le corps, les émotions, les pensées, l'énergie et la conscience.**

## Concrètement :

Jour 1 : **samedi 24 février 2024** - check-in à partir de 14h, visite du village de Valle Gran Rey et des lieux d'intérêts (selon heure d'arrivée).

18h : verre de bienvenue à l'hôtel, présentation du programme suivi par le buffet du soir (ensemble) (au delà de 21h, un plat froid sera servi dans la chambre)

Jour 2 : **dimanche 25 février** : journée au CBF et Valle Gran Rey : atelier 1 - partages, notions d'espagnol et de la culture des Canaries, suivi par une initiation à la méditation et/ou à l'autohypnose  
après-midi : atelier 2 - se clôture par séance de Fit Gipsy Dance avec Maria Legarda

Jour 3 : **lundi 26 février** : une méditation sur la plage lance notre journée au CBF et Valle Gran Rey, les ateliers 3 et 4 du jour se clôturent par une séance de Fit Gipsy Dance avec Maria Legarda

Jour 4 : **mardi 27 février** : visite des plus beaux villages et points de vue de l'île de la Gomera (Agulo, Hermigua, Miradores), visite d'une bananeraie et d'une plantation d'aloë vera, marche méditative dans le parc national Garajonay (patrimoine Unesco) avec une guide de randonnées et de tourisme – prévoir appareil photo

Jour 5 : **mercredi 28 février** : journée libre (je pourrai vous conseiller en fonction des goûts et besoins)

Jour 6 : **jeudi 29 février** : une méditation lance notre matinée au CBF et Valle Gran Rey qui se poursuit avec l'atelier 5. après-midi : [navigation](#) pour admirer les spectaculaires reliefs volcaniques de la côte et les 8 à 10 espèces endogènes de cétacés - dauphins et baleines pilotes. Cet archipel est le lieu le plus fréquenté au monde par les cétacés !

Jour 7 : **vendredi 1 mars** : une méditation lance notre matinée au CBF et on termine la ronde des ateliers (6) suivi par une marche (niveau facile) dans le parc Garajonay et une visite du village Las Hayas.

Jour 8 : **samedi 2 mars** : célébration de la fin du séjour (surprise). Check out et départ vers Ténérife Sud (selon horaires bateau/avion) sauf en cas de prolongation à l'hôtel lors de la réservation.

*\*susceptible de changements de dernière minute. En raison des conditions climatiques, opportunités ou envies et vu la taille limitée du groupe (de 8 à 12 personnes), nous pourrions aisément nous adapter, ce qui peut réserver de belles surprises.*

## Programme type de notre retraite *Harmonie* :

entre 7h30 et 9h : petit déjeuner à l'hôtel (magnifique buffet, selon envies et rythme)

9h : *marche* depuis l'hôtel jusqu'à Vueltas (port) en longeant la côte

9h30-10h : *méditation*, autohypnose ou exercices respiratoires sur la plage de Vueltas

10h30 - 12h30 : *atelier* de développement personnel au centre Baile Flamenco de Maria Legarda (CBF) à Vueltas

12h30- 14h30 : pique-nique suivi par une pause au choix, à la *plage*, piscine pour les aficionados (hôtel) ou autre

15h - 17h15 : suite de *l'atelier* au centre Baile Flamenco (CBF) à Vueltas

17h30-18h30 : séance de *Fit Gipsy Dance* donnée par Maria Legarda, une activité énergisante et de remise en forme composée de fitness combiné à quelques pas de flamenco, accessible à tou-te-s. [Info](#)



## Programme Isla Gomera du 24 février au 2 mars 2024 \*



19h : retour à l'hôtel

20h- 21h : buffet du soir

21h : soirée libre - au bord de l'eau, lecture ou piano-bar au Gomera Lounge (concerts tous les soirs sauf lundi)

Chacun décide ce qui est bon pour lui, à son rythme, dans le respect... Ici le temps est suspendu.

Le programme est riche et rythmé entre écoute, introspection, partage, curiosité et bienveillance.

Nous sommes là pour t'accompagner tout au long de ta retraite.

Cette bulle d'évasion que nous avons à coeur de te proposer va continuer à produire son effet, au delà de ton séjour et s'inscrire dans ta vie au quotidien. Les ateliers tout au long de ta retraite font partie intégrante du séjour.

**« Nous sommes interreliés entre humains mais aussi à notre environnement – la faune, la flore et la planète. »**