Retraite Yoga et Bien-être au Costa Roca

Rejoignez-nous pour une semaine au paradis!

Animée par Maud Pischon - Adesa Yoga et Christian Darnell Alyea

Samedi 22 Octobre
Arrivée à San José, Costa Rica
Transfert à l'hôtel
Check in, Visite des alentours, Dîner de Bienvenue

Dimanche 23 Octobre
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Transfert pour les Caraïbes, Puerto Viejo (4h)
Check In, Visite des alentours, Déjeuner
Séance de Yoga (Après-midi)
Dîner de Bienvenue, Cuisine antillaise

Lundi 24 Octobre
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Leçons de surf à la Playa Negra
Visite du Parc National Cahuita, Exploration de la vie sauvage.
Yoga sur la Playa Negra
Temps libre

Mardi 25 Octobre
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Séance de Yoga matinale
Journée avec la Tribu Bribri
Temps libre

Mercedi 26 Octobre
Séance de Yoga matinale
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Randonnée à vélo pour Manzanillo
Déjeuner et visite du Parc National (Manzanillo Gandoca)
Randonnée à vélo, retour à Puerto Viejo

Jeudi 27 Octobre
Séance de Yoga matinale
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Temps libre à Puerto Viejo

Vendredi 28 Octobre
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Snorkeling à la barrière de corail de Cahuita
Séance de Yoga (soir)

Samedi 29 Octobre
Séance de Yoga matinale
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Temps libre à Puerto Viejo

Dimanche 30 Octobre
Séance de Yoga matinale
Départ de Puerto Viejo pour San José
Shopping à San José
Fin du programme et Dîner de départ

Lundi 31 Octobre
Petit déjeuner, Briefing sur la journée à venir
Transfert pour l'aéroport de San Jose
Départ pour la France

Trip Dates: Du 22 au 31 Octobre

Visite : San José, Cahuita & Puerto Viejo

Tarifs:

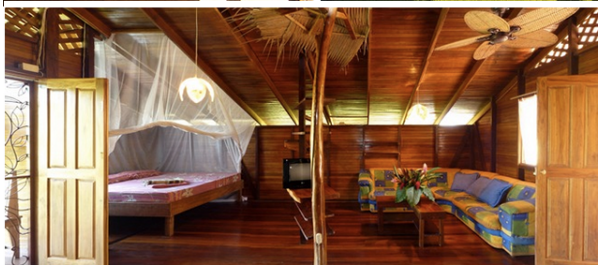
Chambre double :	790 €
Chambre individuelle :	980 €
Dortoir unisexe :	710 €

Aéroport de San José, Costa Rica - SJO

Inclus dans le Programme :
- 9 nuits à L'hôtel
- Transferts de et pour l'Aéroport
- Déplacements
- Séances de Yoga
- Leçons de surf
- Snorkeling sur la barrière de Corail
- Randonnée à vélo dans les Caraïbes
- Journée avec la Tribu Bribri
- Visites des parcs nationaux et exploration de la vie sauvage
- Cours de cuisine des caraïbes
- Introduction aux plantes médicinales et fruits exotiques
- Petits déjeuner
- 3 Dîners traditionnels
- Accompagnement et assistance 24h/24

Hotel: Coco Loco Lodge
Puerto Viejo - Costa Rica

Les chambres d'hôtel sont doubles.
Ceux qui voyagent seuls seront placés avec un autre voyageur du même sexe et même programme.



Informations complémentaires ?

Maud Pischon maudayoga@gmail.com
Christian Alyea christianalyea@gmail.com