

YOGA, MEDITATION & SPA EN VENETIE - ITALIE
HOTEL TERME METROPOLE 4* - ABANO
A partir de € 1490.- par personne - du 22 au 29 août 2015

Encore une semaine de libre, cet été ? Nous avons songé à un inoubliable programme pour vous !

Yoga avec Omkar, découverte de la Vénétie avec Venise et Vicence, cocooning et soins orientaux notamment ayurvédiques au Spa « Pavillon Oriental », ambiance chaleureuse dans un hôtel 4* tous les ingrédients pour se ressourcer et se vitaliser.

Laissez-vous porter, tout est organisé pour vous au cours de cette semaine !

Abano Terme

Charmante petite ville, située au cœur des monts Euganéens - 45 kms de Venise, 11 kms de Padoue et 83 kms de Vérone -, Abano Terme est le lieu idéal pour rayonner en Vénétie. Connue depuis l'antiquité pour ses boues argileuses (fango) et ses eaux thérapeutiques, elle a su évoluer et offre maintenant, dans la plupart des hôtels, une approche spa, moderne et ludique.

Hôtel Terme Metropole - 4*

Situé au calme, dans un parc de 33000 m2 arboré de palmiers, de végétation tropicale et de plantes exotiques, l'Hôtel Terme Metropole est une oasis de verdure où Orient et Occident se rencontrent pour un bien-être sans frontière. Vous y découvrirez cette inégalable ambiance « à l'italienne » : accueil, service, élégance, discrétion, charme et jovialité. Chambres joliment décorées, toutes avec terrasse et vue sur les jardins ou les piscines. Restauration traditionnelle, végétarienne et ayurvédique.

Pavillon Oriental

Joyau de l'hôtel Terme Metropole, le « Pavillon Oriental » complète le centre thermal classique et offre une atmosphère magique et inattendue. Sélection de soins et massages manuels issus de la culture indienne ancestrale et traditionnelle, ayant pour principal objectif de maintenir ou rétablir le bien-être du corps et de l'esprit.

Yoga et méditation

Le yoga proposé par Omkar est le hatha-yoga intégral traditionnel qui s'inscrit dans la lignée de Swami Sivananda et Swami Vishnu-Devananda, deux grands maîtres de yoga du XXème siècle. Cet enseignement vise l'union de la personne dans ses dimensions physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle, par une méthode progressive et complète de pratiques corporelles et mentales. 3 soirées de méditations guidées sont prévues et, pour avoir une vision globale, 10 exposés théoriques, formant un ensemble, seront abordés :

- Introduction au Hatha-yoga
- Les effets physiques et énergétiques des Asanas
- La respiration correcte et ses bénéfices - Anuloma Viloma
- L'Energie ou Prana - Kapalabhati
- La relaxation correcte et ses enjeux - Shavasana
- Une alimentation bonne pour la santé et bonne pour la planète : le végétarisme
- Le penser positif, la méditation et le bonheur
- Le pouvoir du mental (film)
- L'Ashtanga du Hatha-yoga
- Les 5 états mentaux selon le Yoga et l'Illumination - Samadhi

Que vous soyez débutant-e ou d'un niveau avancé, vous vivrez une expérience forte : les cours seront adaptés pour convenir à tous les niveaux, le yoga est un voyage intérieur et un apprentissage continu.

Pour les sportifs

Un court de tennis, mini-golf, ping-pong, salle de fitness particulièrement bien équipée et une « open air gym » mais aussi des vélos et des VTT pour des escapades dans le parc naturel des Collines Euganéennes.

françoise comte

votre partenaire thalasso & spa

orientation, conseil & organisation



SATYA

Mon bonheur assuré par le yoga



PROGRAMME

Samedi 22 août - GENEVE / VENISE

- Vol Swiss Genève / Venise via Zurich (départ à 11h00 - Arrivée à 14h00)
- Transfert aéroport de Venise / Hôtel Terme Metropole **** Abano (45 minutes)
- Dîner et nuitée

Dimanche 23 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Dîner
- Méditation guidée
- Nuitée

Lundi 24 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Dîner et nuitée

Mardi 25 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Dîner
- Méditation guidée
- Nuitée

Mercredi 26 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Journée libre ou, optionnelle et en sus, excursion d'une journée à Venise (panier-repas pour le déjeuner)
- Dîner et nuitée

Jeudi 27 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Dîner
- Méditation guidée
- Nuitée

Vendredi 28 août

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Déjeuner
- Demi-journée libre ou, optionnelle et en sus, excursion d'une journée à Vicence
- Dîner et nuitée

Samedi 29 août - VENISE / GENEVE

- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- Déjeuner
- Transfert Hôtel Terme Metropole / aéroport de Venise (45 minutes)
- Vol Swiss Venise / Genève via Zurich (départ à 14h45 - arrivée à 18h35)

Forfait 7 nuits comprenant :

- Vol Swiss Genève / Venise / Genève via Zurich
- Taxes d'aéroport et surcharges carburant
- Transfert aéroport de Venise / hôtel Terme Metropole / aéroport de Venise
- 7 nuits en chambre double Classic Pool et pension complète (hors boisson)
- 10 séances de yoga de 1h45 chacune
- 10 exposés théoriques sur le yoga
- 3 séances de méditation guidée en soirée (un jour sur deux)
- Thermal spa card : libre accès aux piscines, cours collectifs d'aquagym, sauna, grotte thermale, salle de fitness et vélo à disposition

€ 1490.- par personne en chambre double

Suppléments par personne :

- Chambre individuelle Classic Pool : € 56.-
- Chambre double Deluxe : € 112.-
- Chambre individuelle Deluxe : € 230.-

En option :

- « Ayurveda pour le stress et le rééquilibrage énergétique » soit : rencontre avec un médecin spécialisé en ayurveda, 3 traitements de boue thermale d'orient pour le rééquilibrage des doshas, 3 bains thermaux aux hydroessences ayurvédiques, 3 heures de traitements d'orient choisis selon la prescription médicale, tisane au petit-déjeuner et pendant les traitements : € 395.-
- 1 journée d'excursion avec guide francophone à Venise le mercredi : € 89.- (panier repas pour le déjeuner)
- 1 demi-journée d'excursion avec guide francophone à Vicence le vendredi : € 65.-
- Assurance annulation : € 40.- à 62.-

Offerts :

- Frais de traitement de dossier

Conditions :

- Réunion d'informations le mercredi 17 juin à 19h30 à Odalys - Ferney-Voltaire
- Réservations lors de la réunion d'informations ou avant le 30 juin 2015. Sur demande, au-delà de cette date
- Départ garanti à partir de 5 personnes
- Réservations à effectuer par mail ou téléphone à Françoise Comte - coordonnées ci-dessous ou sur le site de Satya
- Pour les ressortissants français ou suisses, passeport ou carte d'identité en cours de validité. Autres nationalités, sur demande
- Frais d'annulation :
 - de l'inscription à 16 jours du départ : 20 % du coût du voyage
 - Moins de 15 jours du départ : 100 % du coût du voyage

Programme établi le 08 juin 2015 sur la base de 10 personnes et selon les tarifs connus à ce jour pour un départ le 22 août 2015 - sous réserve des coûts des carburants. Réajustement du tarif en fonction des éventuelles hausses de carburant.

Pour toute autre réservation : séjour plus long ou plus court, soins à la carte, etc, prix et informations sur demande

françoise comte *votre partenaire thalasso & spa*

3, rue du Levant | F - 74100 Annemasse | tél. +33 4 50 92 97 44 | mobile +33 6 08 98 20 27

www.francoise-comte-thalasso-spa.fr | info@francoise-comte-thalasso-spa.fr

Siret 482 671 997 00021



SATYA

Mon bonheur assuré par le yoga

en collaboration avec

