



SATYA

Mon bonheur assuré par le yoga

## YOGA, MEDITATION & SPA EN VENETIE - Italie

### HOTEL TERME METROPOLE 4\* - ABANO

A partir de € 1115.- par personne - du 21 au 25 octobre 2015

L'été tire à sa fin, pensez à vos vacances d'automne ! Nous avons songé à un inoubliable programme pour vous !

Yoga avec Omkar, découverte de Vérone et des collines euganéennes, 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 m<sup>2</sup> 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 XX<sup>ème</sup> 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. 2 soirées de méditations guidées. Sont prévues :

- 7 séances de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- 3 soirées de méditations guidées (0h30)

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 étant 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.



## PROGRAMME

### **Mercredi 21 octobre - GENEVE / VENISE**

- Vol Easyjet Genève / Venise
  - Départ à 17h30
  - Arrivée à 18h45
- Transfert aéroport de Venise / Hôtel Terme Metropole \*\*\*\* Abano (45 minutes)  
Dîner et nuitée

### **Jeudi 22 octobre**

- De 07h30 à 09h15 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins thermaux ou ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins thermaux ou ayurvédiques
- De 18h00 à 19h45 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Dîner
- De 22h00 à 22h30 - Méditation guidée
- Nuitée

### **Vendredi 23 octobre**

- De 07h30 à 09h15 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins thermaux ou ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins thermaux ou ayurvédiques
- De 18h00 à 19h45 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Dîner et nuitée
- ou**
- De 07h30 à 09h15 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Petit-déjeuner
- Journée libre ou, optionnelle et en sus, excursion d'une journée à Vérone (panier-repas pour le déjeuner)
- De 22h00 à 22h30 - Méditation guidée
- Dîner et nuitée

### **Samedi 24 octobre**

- De 07h30 à 09h15 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card) ou, optionnels et en sus, soins thermaux ou ayurvédiques
- Déjeuner
- Après-midi libre (farniente, shopping, sport ou thermal spa card)
- De 18h00 à 19h45 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Dîner
- De 22h00 à 22h30 - Méditation guidée
- Nuitée

### **Dimanche 25 octobre - VENISE / GENEVE**

- De 07h30 à 09h15 - Séance de yoga : exposé, pranayama, asanas, relaxation (01h45)
- Petit-déjeuner
- Transfert Hôtel Terme Metropole / aéroport de Venise (45 minutes)
- Vol Easyjet Venise / Genève
  - Départ à 17h20
  - Arrivée à 18h35

### **Exposés théoriques des séances de yoga**

- Introduction au Hatha Yoga
- Les effets physiques et énergétiques des postures (Asanas)
- La respiration correcte et ses bénéfices (Kapalabhati et Anuloma Viloma)
- L'Énergie ou Prana
- La relaxation correcte et ses enjeux (Shavasana)
- Une alimentation bonne pour la santé et bonne pour la planète : le végétarisme
- Les 5 états mentaux selon le Yoga et l'Illumination (Samadhi)

### Forfait 4 nuits comprenant :

- Vol Easyjet Genève / Venise / Genève avec un bagage en soute de 20 kgs
- Transfert aéroport de Venise / hôtel Terme Metropole / aéroport de Venise
- 4 nuits en chambre double Classic Pool et pension complète (hors boissons)
- 7 séances de yoga de 1h45 (ou 6 en fonction du programme du vendredi)
- 7 exposés théoriques sur le yoga (ou 6 en fonction du programme du vendredi)
- 2 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

€ 1115.- par personne en chambre double

### Suppléments sur le forfait, par personne :

- Chambre individuelle Classic Pool : € 32.-
- Chambre double Deluxe : € 64.-
- Chambre individuelle Deluxe : € 132.-

### En option :

- « Programme Santé Plus » soit : consultation médicale et personnalisation du programme, 3 applications de boue thermale mature (argile bio thermale), 3 bains thermaux à l'ozone, 3 massages musculaires profonds de 28 minutes : € 280.-
- « Oriental Spa Experience » soit : consultation médicale et personnalisation du programme, 3 séances de boue et bains thermaux d'Orient, 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 Vérone le vendredi : € 89.- (panier repas pour le déjeuner)
- Assurance annulation : € 29.- à 62.-

### Offerts :

- Cours de yoga, exposés et séances de méditation guidée
- Frais de traitement de dossier

### Conditions :

- Réunion d'informations le mercredi 23 septembre à 19h30 à Odalys - Ferney-Voltaire
- Réservations lors de la réunion d'informations ou avant le 15 septembre 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 :
  - o de l'inscription à 16 jours du départ : 50 % du coût du voyage
  - o Moins de 15 jours du départ : 100 % du coût du voyage

Programme établi le 14 août 2015 sur la base de 10 personnes et selon les tarifs connus à ce jour pour un départ le 21 octobre 2015 - sous réserve des tarifs Easyjet. Réajustement du tarif en fonction des éventuelles hausses Easyjet (prix du vol inclus dans le forfait ; € 206.-)

**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](http://www.francoise-comte-thalasso-spa.fr) | [info@francoise-comte-thalasso-spa.fr](mailto:info@francoise-comte-thalasso-spa.fr)  
Siret 482 671 997 00021



en collaboration avec

**TOORISSIME VOYAGES**



SAS au capital de 290 000 € - Licence IM074110054 - SIREN 350 602 504 - NAF 7128Z - R.C.  
THONON 89 B 236 - Numéro TVA intracommunautaire FR 52350602504

ARCHAMPS TECHNOPOLE - 297, rue Douglas Engelbart - F - 74166 ST JULIEN EN GENEVOIS CEDEX