

Retraite Yoga, Expression Corporelle et Méditation en Mouvement à Sainte Marie - Avec Sandra et Laurianne



Jours:	6
Prix:	650 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★★
Difficulté:	★★★☆☆
	👉 Yoga et méditation 👉 Faune et Flore 👉 Charme et bien-être 👉 Les incontournables

Reconnectez-vous aux 4 éléments !

L'île Sainte Marie (Nosy Boraha) est un véritable petit coin de paradis, qui a su garder toute sa quiétude et son charme.

Sandra, ostéopathe et instructrice de yoga, et **Laurianne, danseuse professionnelle** ; vous invitent à cette première retraite alliant **yoga, expression corporelle et méditation en mouvement**, sur cette île où le temps s'est arrêté et où la vie est paisible.

Au cours de cette retraite centrée sur votre bien-être, déconnectez-vous du stress de la vie quotidienne et venez faire le plein d'énergie en vous **reconnectant aux quatre éléments** et à la nature envoûtante et luxuriante de Sainte Marie.

Un dépaysement culturel au rythme du **"mora mora malagasy"** (qui signifie prendre son temps) avec un parfum d'aventure pour ce voyage alliant bien-être et découverte, au cœur d'un site exceptionnel.

- **Yoga, méditation et expression corporelle** vous permettront de retrouver une vitalité et de vous recentrer sur vous-même, de lâcher prise et d'atteindre un état d'ultime bien-être.
- **Healthy et Détox** : des plats végétariens équilibrés vous permettront de nettoyer et de renforcer votre corps.
- **Purification** : un processus de nettoyage énergétique sera mis en place tout le long du séjour afin de vous recharger en énergie et de vous reconnecter aux 4 éléments et à la nature.
- **Déconnexion** : retrouvez-vous en vous concentrant sur l'essentiel, la nature et votre bien-être.

Jour 1. Arrivée à Sainte Marie et accueil des participants



Ile de la Réunion 📍
✈️ 741km - ⌚ 1h
Ile Sainte Marie 📍

- Vol à destination de **Sainte Marie** au départ d'**Antananarivo** (avec la compagnie **Tsaradia**, arrivée à 08h25) ; ou au départ de **St Denis de La Réunion** (avec la compagnie **Air Madagascar**, arrivée à **14h05**) ; ou arrivée en **bateau au Port de Sainte Marie** (avec la compagnie **Blue Marine**, arrivée vers **15h00**). Le transport jusqu'à Sainte Marie n'est pas inclus.

Accueil à l'aéroport ou au Port de Sainte Marie, selon votre horaire d'arrivée et moyen de transport, par l'équipe de votre hôtel sur place, et transfert jusqu'à ce dernier.

En fin d'après-midi, **cocktail d'accueil** des participants, présentation de la retraite et du programme de la semaine. Afin de vous assurer une meilleure reconnexion aux choses essentielles, la retraite se fera en **coupure totale avec le stress du quotidien**, c'est-à-dire sans téléphones portables, qui seront donc remis aux instructrices le premier jour.

- Nos deux instructrices nous proposent au cours de cette semaine un **programme bien-être**, des séances de **yoga, d'expression corporelle**, ou encore de **méditation en mouvement**.

Le thème de cette retraite est la **reconnexion aux 4 éléments** : l'eau, l'air, le feu et la terre. Chaque journée sera donc centrée sur l'un d'entre eux : les activités bien-être et les activités suggérées pendant les temps libres seront aussi en lien avec ce même élément.

02 séances de massages par personne sont également incluses au cours de la semaine, et des temps libres sont prévus chaque jour pour vous permettre de profiter également de la beauté et des mystères de l'île.

🍴 Déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍷 Dîner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🏠 Hébergement	Natoria Green Lodge Sainte Marie

Jour 2. Retraite bien-être, journée de reconnexion à l'élément Eau



Ile Sainte Marie 📍

- Au programme :
 - Une **séance de Yoga**, pour bien commencer la journée avant le petit-déjeuner,
 - Une séance de **Méditation en Mouvement** dans la matinée,
 - Temps libre l'après-midi avec possibilité de **snorkeling, massages...**
 - Séance de **nettoyage spirituel**, suivi d'une **séance de Yoga** en fin d'après-midi.

La soirée sera dédiée à **l'échange et au partage d'expérience** sur cette première journée de retraite, et des jeux de présentation et de connaissance seront prévus pour clôturer la soirée.

🍽️ Petit déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍴 Déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍷 Dîner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🏠 Hébergement	Natoria Green Lodge Sainte Marie

Jour 3. Retraite bien-être, reconnexion à l'élément Air et tour de l'île aux Nattes en pirogue



Ile Sainte Marie 📍

- Au programme :
 - Une **séance de Méditation en Mouvement** avant le petit-déjeuner,
 - Une séance d'animation liée au **développement personnel** dans la matinée.
- L'après-midi est dédié à la découverte de la superbe **île aux Nattes**, bijoux préservés de l'archipel de **Sainte Marie / Nosy Boraha**. Située au Sud de l'île de Sainte Marie, l'île aux Nattes jouit d'un superbe environnement calme et préservé, où les déplacements ne se font qu'à pied, en vélo ou en pirogue. Entouré d'un **lagon turquoise** protégé par une **barrière de corail** aux couleurs chatoyantes, l'îlot arbore des contrastes saisissants, entre ses plages de sable blanc immaculé, ses eaux translucides et sa végétation luxuriante.

En fin de matinée, vous rejoindrez la Pointe Sud de l'île Sainte Marie et embarquerez sur des pirogues traditionnelles pour explorer l'île aux Nattes et son lagon. Déjeuner pique-nique sur la plage, balade sur l'île. Retour au lodge en fin d'après-midi.

En soirée, discussions et partage sous la Voie Lactée.

🍽️ Petit déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍴 Déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍷 Dîner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🏠 Hébergement	Natoria Green Lodge Sainte Marie

Jour 4. Retraite bien-être, reconnexion à l'élément Terre et marche silencieuse



Ile Sainte Marie 📍

- Au programme :
 - Une **séance de Yoga**, pour bien commencer la journée avant le petit-déjeuner,
 - Une séance d'**Expression Corporelle** dans la matinée,
 - Temps libre l'après-midi,
 - **Randonnée pédestre silencieuse** aux alentours du Lodge en fin d'après-midi, suivie d'une **séance de Yoga**.

☕ Petit déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍴 Déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍷 Dîner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🏠 Hébergement	Natoria Green Lodge Sainte Marie

Jour 5. Retraite bien-être, reconnexion à l'élément Feu, massages thaï et soirée de clôture



Ile Sainte Marie 📍

- Au programme :
 - Une **séance de Méditation en mouvement** avant le petit-déjeuner,
 - Temps libre dans la matinée, avec possibilité de faire du kayak (en sus), des massages...
 - Séance d'**Expression Corporelle** dans l'après-midi,
 - Séance de **Yoga et massages thaïlandais** en fin d'après-midi, suivi d'une cérémonie de clôture.

Dernière soirée festive sur la plage, avec feu de camp, danse et animation musicale !

☕ Petit déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍴 Déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🍷 Dîner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
🏠 Hébergement	Natoria Green Lodge Sainte Marie

Jour 6. Transfert à l'aéroport ou au Port, et retour vers La Réunion ou Antananarivo



Ile Sainte Marie 📍

✈ 741km - ⌚ 1h
Ile de la Réunion 📍

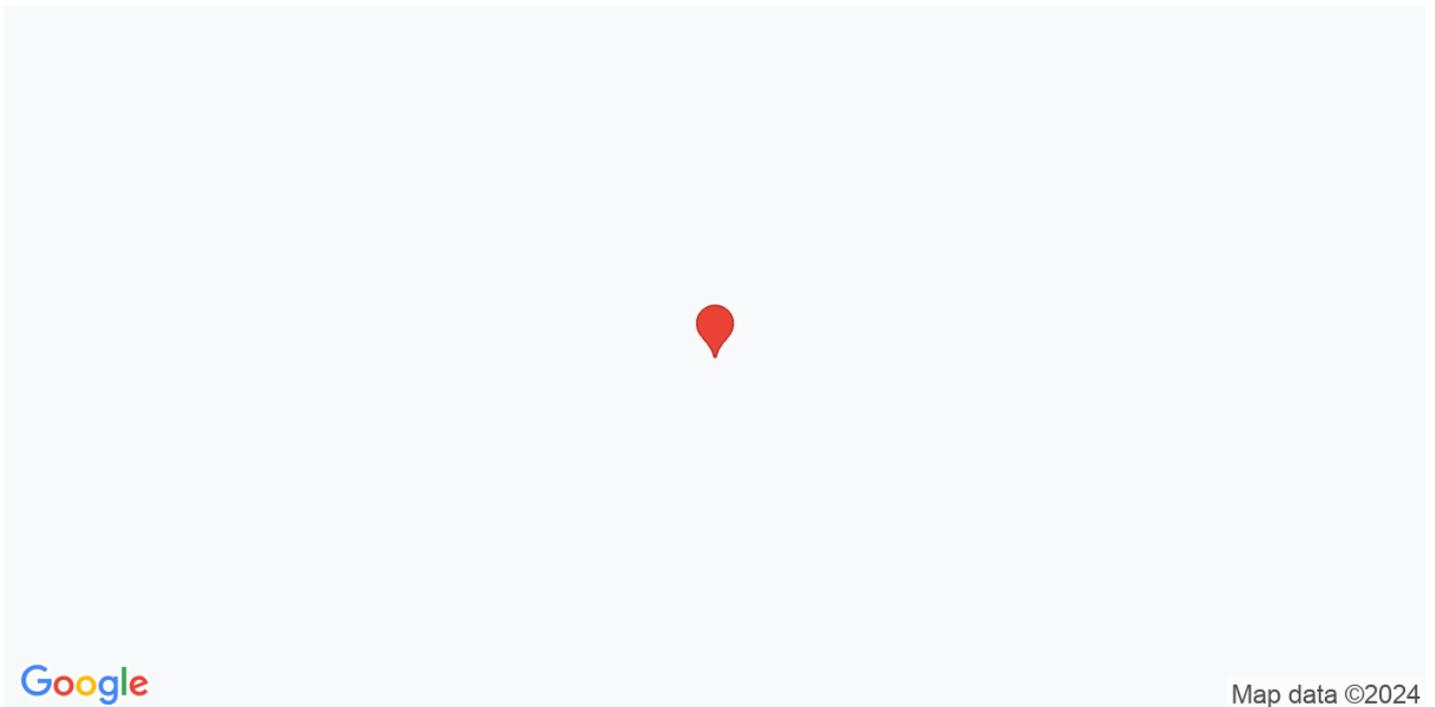
- Selon votre horaire de départ et moyen de transport, transfert (assuré par votre hôtel sur place) soit **tôt le matin au Port** pour prendre le bateau avec **Blue Marine vers Mahambo**, soit à **l'aéroport pour le vol Air Madagascar vers La Réunion prévu à 09h25**, ou plus tard dans la journée pour le **vol Tsaradia vers Antananarivo prévu à 15h05**.

Le transfert à Sainte Marie est inclus, le transport retour vers Antananarivo ou La Réunion n'est pas inclus.

Bon retour et à bientôt !

☕ Petit déjeuner	Natoria Green Lodge Sainte Marie
------------------	------------------------------------

Carte itinéraire



Tarif par personne pour un circuit privatisé

4-10	SS
650 EUR	150 EUR

Vols nationaux, internationaux et transferts en bateau vers/depuis Sainte Marie non-inclus.

Inclus

- Le transfert aller/retour hôtel > aéroport ou hôtel > port,
- Le pot d'accueil du J1 et le pot de clôture du J6,
- L'hébergement en chambre double / twin dans l'hôtel cité au programme (ou équivalent, sous réserve de disponibilité à réservation),
- La Pension Complète, du déjeuner du J1 au petit déjeuner du J6, avec carafes d'eau filtrée mises à disposition,
- Les activités bien-être proposées par les 2 instructrices : Yoga, expression corporelle, méditation en mouvement,
- 2 séances de massage par personne incluses au cours de la semaine,
- 1 demi-journée d'excursion à l'île aux Nattes incluant : transport aller/retour, balade en pirogue, guide local, déjeuner pique-nique,
- Les frais d'agence Détours Madagascar, incluant services et assistance avant et pendant le voyage.

Non inclus

- Les vols internationaux ou domestiques,
- Le transport aller/retour jusqu'à Sainte Marie par avion ou bateau,
- Le déjeuner et dîner du J6,
- Les activités en extra ou non mentionnées au programme,
- La location des kayaks de l'hôtel,
- Le supplément chambre single (150 €),
- Les boissons en extra (eau minérale, sodas, bière...) pendant et en-dehors des repas,
- Les pourboires et dépenses personnelles,
- Les assurances annulation, rapatriement et frais de premiers secours.
- Les frais de visa.

Informations supplémentaires

Détours Madagascar est une société de tourisme de droit Malagasy,
Titulaire de la Licence B Tour Operator, N° 061-13/Minitour
Titulaire de la Licence A Agence de Voyages, N° 062-17/Minitour

Enregistrée au registre du commerce d'Antananarivo : RCS 2013B00700,
NIF : 5 001 418 979 - N° STAT : 79110 11 2013 0 10890
Assurances Responsabilité Civile Professionnelle : ARO Assurances Police N° : 619970, Assuré N° : B 7343

Conditions générales de vente

Modalité d'inscription

Toute demande d'inscription doit être effectuée par e-mail auprès de **Détours Madagascar** ou directement en ligne depuis l'Espace Client accessible depuis le site internet de **Détours Madagascar** (www.détoursmadagascar.com et www.voyagemadagascar.com) ou le site de notre regroupement www.nomadays.fr.

Pour se connecter à l'Espace Client, il suffit de saisir l'identifiant et le mot de passe déterminés lors de la première connexion.

L'inscription est considérée comme définitive une fois le formulaire de réservation en ligne complété et à réception du règlement de l'acompte et/ou du solde en fonction de la date d'inscription.

Selon les prestations choisies et les règlements du pays, une photocopie du passeport pourra être demandée par **Détours Madagascar**. En cas de non envoi de la photocopie du passeport dans les délais indiqués par l'Agence Locale, celle-ci ne pourra pas garantir la bonne exécution des prestations réservées.

Une fois le paiement effectué, un e-mail de confirmation est envoyé au Client. Il comprend la confirmation du règlement ainsi que la facture électronique téléchargeable.

Un accusé de réception est envoyé au Client par voie électronique. Dans l'hypothèse où le Client ne recevrait pas l'accusé de réception, la réservation serait néanmoins définitive à compter de sa réception par **Détours Madagascar**.

Modalité de paiement

Inscription réalisée plus de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit payer un acompte de 30% du montant total des prestations réservées. Le solde du séjour doit être versé au plus tard à 30 jours avant la date de début dudit séjour.

Inscription réalisée moins de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit régler en une seule fois la totalité du montant du voyage.

Moyens de paiements

À la confirmation de votre réservation, **Détours Madagascar** vous préparera votre facture électronique, éditée au nom du collectif d'agences locales Nomadays, agence de voyage dûment immatriculée en France. Les paiements se font soit :

- par carte bancaire en ligne et sans frais, depuis les liens de paiements disponibles sur la facture électronique.
- par virement bancaire sur le compte de l'agence de voyage Nomadays, basée en France et dûment immatriculée.

La facture électronique est mise à jour à chaque réception de paiement, et reste consultable à tout moment depuis l'Espace Client. Elle est entre autre téléchargeable et imprimable.

Conditions d'annulation

Conditions et frais d'annulation

Dans le cas où le Client se trouverait dans l'obligation d'annuler le voyage, il devra en informer **Détours Madagascar** et son assureur par tout moyen écrit permettant d'avoir un accusé réception, dès la survenance du fait générateur de cette annulation. La date d'émission de l'écrit sera retenue comme date d'annulation pour la facturation des frais d'annulation. En règle générale, la compagnie d'assurance apprécie, en fonction des documents que le Client lui communique directement, la date du fait générateur à l'origine de la décision d'annuler le voyage pour accepter de rembourser les frais d'annulation.

Barème des frais d'annulation totale :

- plus de 45 jours avant la date de départ : 30% du prix total TTC du voyage
- de 44 à 31 jours avant la date de départ : 40% du prix total TTC du voyage
- de 30 à 14 jours avant la date de départ : 50% du prix total TTC du voyage
- de 13 à 7 jours avant la date de départ : 75% du prix total TTC du voyage
- moins de 7 jours avant la date de départ : 100% du prix total TTC du voyage

Barème des frais d'annulation partielle, sauf cas particuliers :

Si un voyageur inscrit à un voyage privatisé annule sa participation, alors que le voyage est maintenu pour les autres participants :

- pour les prestations personnelles (non partagées) : le barème des frais d'annulation ci-dessus sera appliqué pour le voyageur qui annule.
- pour les prestations partagées : des frais égaux à 100%, quelle que soit la date d'annulation, seront facturés au participant qui annule sur sa quote-part des prestations partagées du voyage.

Lorsque plusieurs clients se sont inscrits sur un même dossier et que l'un d'eux annule son voyage, les frais d'annulation sont prélevés sur les sommes encaissées pour ce dossier, quel que soit l'auteur du versement.

En cas d'annulation, pour quelque raison que ce soit, les frais extérieurs au voyage souscrit chez **Détours Madagascar** et engagés par le Client tels que, frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile (billets d'avion, de train ou de bus), frais d'obtention des visas, documents de voyages, frais de vaccination, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

Cession de contrat

En cas de cession du contrat, le Client est tenu d'en informer **Détours Madagascar** au plus tard 7 jours avant le départ par e-mail. Cette cession est possible sous réserve de disponibilité du transport aérien et du niveau adéquat du cessionnaire. Elle pourra entraîner des coûts supplémentaires (notamment en cas de modification de billet d'avion et de prestations nominatives), qui seront facturés au cessionnaire désigné. En tout état de cause, le cédant et le cessionnaire sont tenus solidairement du paiement du prix du voyage et des frais complémentaires éventuels.

Passeport et visa

Votre Passeport :

Important : votre passeport doit être en cours de validité. Il doit être impérativement et obligatoirement **valable 6 mois après** la fin du séjour à Madagascar.

Vos documents de voyage

- Votre passeport en cours de validité,
- Vos billets d'avion internationaux, et/ou nationaux,
- Votre contrat d'assurance rapatriement/frais premiers secours, -
- Votre carnet de vaccination non obligatoire,
- Votre carte de groupe sanguin si possible.

L'obtention du visa d'entrée sur le territoire malgache

En arrivant sur le territoire :

Le cout du visa est de 35 €uros pour un séjour de moins de 30 jours.

Il s'obtient facilement à votre arrivée sur le territoire malgache.

Cela concerne tous les aéroports à Madagascar accueillant des vols internationaux.

En arrivant dans l'aérogare, à la sortie de l'avion, un couloir pour passagers est dédié à l'octroi des visas touristiques.

Cette procédure est la plus simple. Nous vous la conseillons.

Auprès des ambassades et consulats de vos pays d'origine :

Pour information, téléchargez le document expliquant la procédure et la constitution du dossier pour l'obtention du visa auprès de l'ambassade de Madagascar.

Assurance

ASSURANCES ANNULATION ET ASSISTANCE

Pour participer à nos voyages, vous devez impérativement être assuré en assistance-rapatriement et frais médicaux à l'étranger.

Détours Madagascar vous encourage à prendre connaissance du contrat spécifique élaboré avec notre partenaire CHAPKA ASSURANCES et AXA ASSISTANCE.

Pour souscrire à une assurance, connaître les garanties et les tarifs, suivez le lien ci-dessous.

CAP EXPLORER : La solution d'assurance complète conçue pour vivre sereinement votre voyage !

Choisissez la formule qui vous correspond le mieux:

- Explorer' Multirisque
- Explorer' Annulation
- Explorer' Assistance
- Explorer' Complémentaire Carte Bancaire

Spécifiques à nos voyages, nous suggérons fortement d'y souscrire.

Si vous choisissez de souscrire à l'une de ces formules, la convention détaillant l'ensemble des garanties et les modalités de déclaration du sinistre est disponible sur le site Internet de l'assureur.

Détours Madagascar en aura connaissance, mais seul le participant est responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Le participant doit donc conserver cette convention avec lui pendant tout la durée de son voyage.