

Yog' Amorgos

Exclusivité

Amorgos

Séjour Méditation et Bien être dans les Cyclades



Décor du film « le **Grand Bleu** » de Luc Besson en 1987, **Amorgos** est l'une des **plus sauvages** et des plus orientales des **Cyclades**, véritable trait d'union entre les **Cyclades** et les îles du **Dodécanèse**.

L'île offre des **paysages fantastiques** avec un relief accidenté et une mer d'un bleu très intense, elle est le **paradis** des **marcheurs**, des **plongeurs** et des **voyageurs** en quête de calme et d'**authenticité**.

Amorgos possède deux ports : **Katapola** au sud et **Aegialis** au nord, reliés par une seule route. A l'écart du tourisme de masse elle offre au visiteur une réelle immersion dans la « **Grèce authentique** ».

Située dans un cadre naturel préservé, aux confins des **Cyclades**, **Amorgos** dégage une énergie propice à la pratique du **Yoga** et de la **Méditation**.

Ce voyage s'adresse autant à des débutants qu'à des pratiquants confirmés qui souhaitent faire une pause revitalisante, approfondir leur pratique personnelle et se reconnecter avec une énergie positive pour mieux appréhender leur quotidien.

L'idée de lier **Yoga** et **Voyage** permet d'aller à la rencontre de soi-même, à la découverte de l'autre, dans des lieux authentiques propices à la détente et à la paix intérieure.

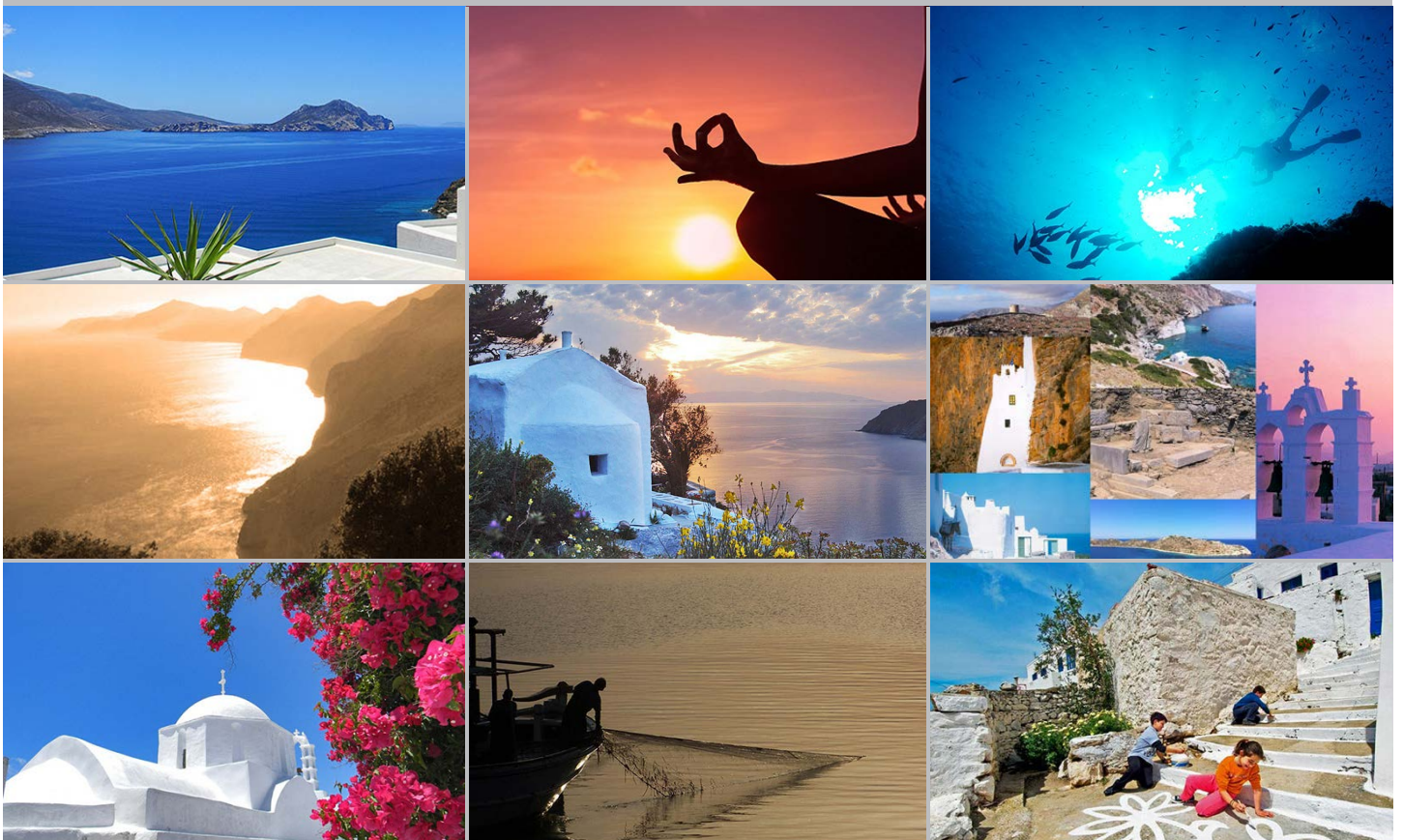
Notre séjour **Zen Attitude** à **Amorgos**, s'inscrit dans cette dynamique, à savoir, sélectionner pour vous des professeurs de **Yoga** expérimentés qui vouent une véritable passion à cette discipline spirituelle.

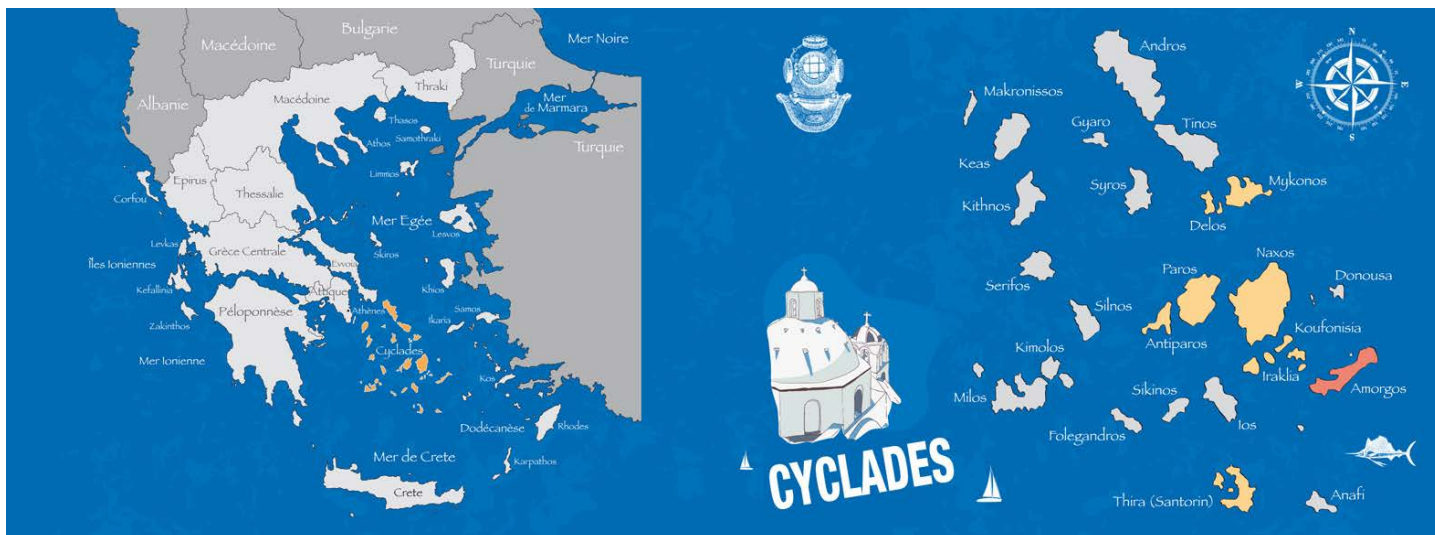
Ainsi au cours de votre séjour vous serez proposées un certain nombre d'activités culturelles et de bien-être qui viendront agrémenter votre expérience yogique. Venez régénérer votre corps, votre esprit et votre âme avec la retraite de **Yoga** dans les **Cyclades**.

Manger et vivre **Sain**, les maîtres mots de ce séjour.

La **Grèce** est réputée pour son célèbre régime **Crétois** ou **Egéen**, qui fait la part belle à l'huile d'olive, aux légumes, aux céréales, aux fruits et au poisson. Le régime **Crétois** associé à une bonne qualité de vie est le secret de la longévité de ses habitants.

Cette retraite vous permettra d'expérimenter les bienfaits du **yoga** dans un environnement idéal et d'explorer différents aspects de la pratique. Gastronomie **Egéenne** - Plats **Végétariens** - Plats **Végétaliens** et **Végan** sur demande.





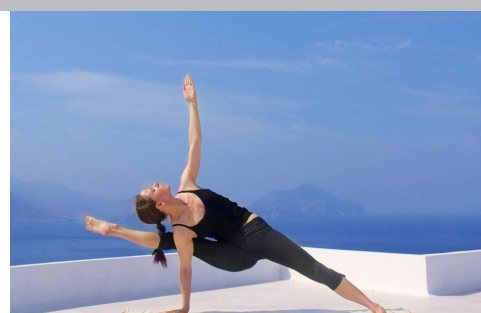
Zen Attitude à Amorgos (Cyclades)...



6 jours / 5 nuits - Exclusif à partir de 1090 €*

Hôtel Aegalis & Spa 4* Sup - Sessions **Yoga** - Ateliers de **Massages**, **Méditation** - Visite du **Monastère** de la **Chozoviotissa** - Cours de **Cuisine**, produits locaux - Promenade en **Bateau** dans les eaux du **Grand Bleu**.

Repos et Bien Être à l'hôtel - **Professeur de Yoga** - **Guide** et **transferts exclusifs**
Pension complète - Vols non compris - Devis sur demande



Session Yoga - Hôtel Aegalis & Spa - Amorgos

PROGRAMME - (Arrivée Athènes).

1^{er} jour : FRANCE / ATHENES / AMORGOS

Matinée : Départ du vol à destination d'**Athènes**. Accueil par votre chauffeur à l'aéroport, transfert au port du **Pirée**. 17h30 départ du ferry pour **Amorgos** (environ 08h de traversée en cabine). Accueil à **Amorgos** à 01h10 (le jour 2). Transfert à l'hôtel **Aegalis & Spa**. Installation dans les chambres. Nuit à l'hôtel (possibilité de prévoir la première nuit à **Athènes** selon les horaires de vol **France/Athènes**).

2^{ème} jour : MÉDITATION « lâcher prise »

Petit déjeuner équilibré & énergétique. Session **Yoga connexion** avec des exercices de pensée positive. Déjeuner traditionnel à l'hôtel avec recettes « **healthy** »
 Après-midi : visite des petits villages environnants d'**Aegialis** et **Langada**.
 Fin d'après-midi : **Atelier massage** (généralement, la tête, les pieds, le dos, selon les demandes), apprentissage du positionnement du masseur, être présent à soi, à l'autre, développer son empathie et son écoute. Dîner « **candlelight** » et nuit à l'hôtel.

3^{ème} jour : MÉDITATION « Pleine conscience au lever du soleil »

Petit déjeuner énergétique & équilibré « **Mindeating** ». Séance de yoga & respiration « **Pranayama** » pour se ressourcer. Déjeuner pleine conscience
 Après-midi : détente et **cours de cuisine initiatique** avec **produits locaux**. Dîner & soirée musique traditionnelle autour d'un feu. Nuit à l'hôtel

4^{ème} jour : DÉCOUVERTE d'AMORGOS et MÉDITATION au MONASTÈRE

Petit déjeuner à l'hôtel. Visite du monastère de la **Chozoviotissa** niché à 300 m au dessus de la mer avec rencontre d'un pope et **méditation** sur **place**. Contemplation de la mer **Egée**, un moment fort ! Déjeuner dans une taverne traditionnelle
 Après-midi promenade en bateau dans les eaux du **Grand Bleu**. Retour à l'hôtel. 18h **Yin Yoga** guidée par une thématique, vous apprendrez à vous libérer du stress et à écouter vos ressentis profonds, tout en vous préparant à un sommeil réparateur. Dîner et nuit à l'hôtel.

5^{ème} jour : MÉDITATION « body scan »

Petit déjeuner green & énergétique. Balade sur la plage. Déjeuner Pic Nic à la plage - zéro déchet - préserver la planète
 Retour à l'hôtel, temps libre. 18h **Yoga Recentrage** - Enracinement ou Massage sur RDV. Dîner à l'hôtel.

6^{ème} jour : AMORGOS / ATHENES / FRANCE ou prolongation de séjour à Paros

04h30 Petit déjeuner - 05h00 Départ pour le port - 06h00 départ du ferry pour Le **Pirée** - 15h00 arrivée au port du **Pirée** et transfert à l'aéroport d'**Athènes** (possibilité de prévoir la dernière nuit à **Athènes** selon les horaires de vol **Athènes/France**).

* : prix nets « à partir de » - base 15 payants



Groupes



GIR



Bon à savoir

Programme type soumis aux disponibilités aériennes et hôtelières.

En fonction d'impératifs techniques, l'ordre des visites pourra être modifié avant le départ ou pendant votre séjour.

Cependant, l'intégralité des visites sera respectée.

Sites et musées sont fermés à certaines dates (jours fériés) les visites ne pourront pas être effectuées.

Le programme de base pourra être modifié, notamment en avril et octobre, du fait des conditions météorologiques et des jours d'opération des bateaux.

Programme conçu en partenariat avec nos partenaires coaches.

Bien Être et mise à disposition de professeur
de sports certifiés, spécialisés **Wellness & Art de vivre.**



Session Yoga - Amorgos



Hôtel Aegialis & Spa

Situation

Situé dans un site avec un panorama exceptionnel, l'hôtel **Aegialis** et **Spa** vous permettra de faire de belles escapades vers les jolis villages et ports d'**Amorgos**. L'établissement dispose d'une magnifique piscine et d'un espace **Wellness** où vous pourrez vous relaxer en dehors des cours de **Yoga**.



Baie d'Aegialis - Amorgos



Hôtel Aegialis & Spa

Hébergement

L'hôtel **Aegialis**, propose d'élégantes chambres « **luxe minimaliste** » dont le confort et le room service de haute qualité garantissent un séjour particulièrement agréable.

Toutes les chambres offrent une vue splendide sur la mer **Egée** et la plage d'**Aegialis**.

Types de chambres

- Classique Supérieure
- Moderne Supérieure
- Exclusive
- Suite Familiale
- Suite Junior Lune de Miel
- Business Suite
- Suite Lune de Miel
- Suite Présidentielle



Chambre Classique supérieure

Equipements des chambres

TV écran plat, peignoirs de bain, accessoires de toilette, sèche-cheveux, climatisation, coffre de sécurité, Wi-Fi, ligne de téléphone directe, air conditionné, balcon privé, réfrigérateur, thé et café, bouilloire électrique, pantoufles et baignoire.

Restauration

Restaurant **Ambrosia Gallery**

Petit déjeuner de 7h30 à 11h00

Petit-déjeuner Grec certifié « Greek Breakfast » et Continental buffet

Service de Petit-déjeuner Extra-Matinal

Service de Petit-déjeuner à Emporter

Déjeuner & Dîner :

Déjeuner de 12h30 à 16h00

Dîner de 19h30 à 23h00

Gastronomie Egéenne - Plats Végétariens - Cuisine Internationale

Plats Végétaliens et Végan sur demande.

Service de Repas à Emporter

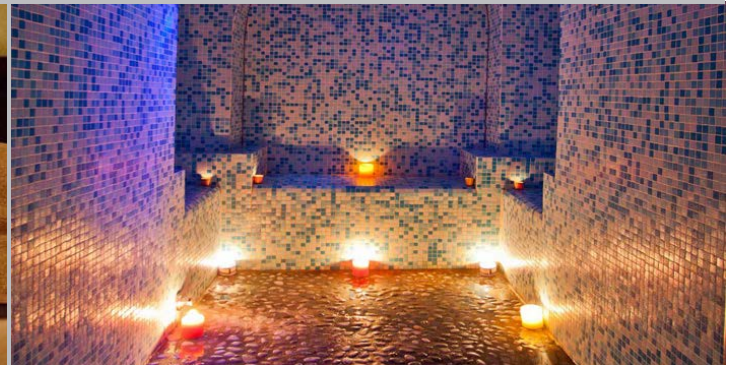
Services et Equipements

- Transfert Port-Hôtel-Port
- Service de Bagagerie/Port des bagages
- Réception 24h/24h
- Location de Tablette
- Lit-Bébé Extra
- 3 Choix de coussins
- Service de Nettoyage et Repassage
- Check out Express
- Service de réveil (par téléphone)
- Service en chambre
- Service de voiturier



Restaurant Ambrosia Gallery

Centre Thalasso



Centre Thalasso **Spa Lalon Idor** « Bien être, Beauté, Santé »

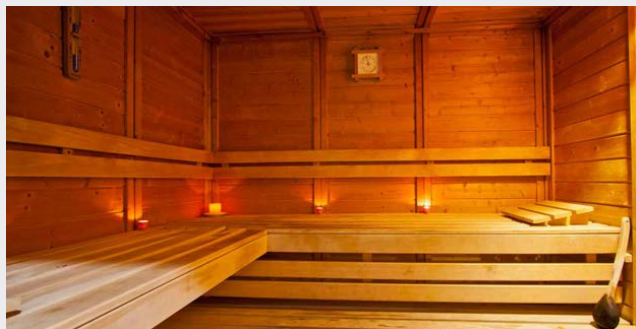
Ouvert tous les jours de 9h à 21h

Libre accès à tous nos hôtes :

- Piscine d'Eau de mer intérieure
- Sauna - Hammam - Jacuzzi
- Fresh Bar

Massage, soins de beauté, bien être & relaxation :

- Salons individuels de massage et traitements beauté & bien être
- Aire de relaxation après-soin
- Espace de Yoga & Méditation namaste



Hammam



Jacuzzi

Services

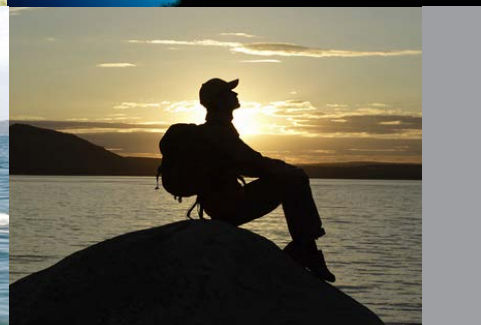
Salon de Coiffure & Manucure-Pédicure Spa

Services loisirs à l'hôtel

- Cours de Cuisine
- Cours de Yoga & Méditation
- Soirée Grecque
- Visite des Jardins biologiques
- Journée Spa : Hydromassage, Massages et Soins « Beauté-Santé-Vitalité »



www.idealoperating.fr



INTÉRESSÉ(E) par ce SÉJOUR ou AUTRES SOUHAITS

Téléchargez le PDF et cliquez sur le lien ci-dessous

http://www.idealoperating.fr/1/contacts_521083.html