

SOPHIE BIENVENUE



Fondatrice de **Passion Yoga & cie**, **Sophie Bienvenue** est entrepreneure bien-être, rédactrice, aventurière et épicurienne. Avec plus de 1000H de formation, elle est certifiée professeure de **Hatha, Asthanga vinyasa et Yin yoga** en Inde par Yoga Alliance + Instructeur de Stand Up paddle board. **Sa mission : rendre le yoga accessible à tous, peu importe l'âge, la condition physique et l'emploi du temps.**

En plus d'organiser des événements et des voyages retraites découvertes à travers le globe, elle partage ses passions du yoga, de l'entrepreneuriat et des voyages à travers l'enseignement d'une formation professorale 200H et de la plateforme web interactive *Passionyogaetcie.com*. Épaulée par une équipe de 20 professeurs, la communauté *Passion Yoga* propose des cours de yoga personnalisés aux besoins de chacun; à domicile et en entreprise dans la grande région de Montréal et de Québec.

CE FORFAIT COMPREND

- Accueil francophone à l'aéroport international Juan Santamaría de San José
- Guide francophone tout au long du séjour, si plus de 10 participants
- L'hébergement en chambre double tels qu'indiqués dans le programme ou de catégorie similaire.
- Les transferts en bus climatisé avec un chauffeur hispanophone
- Guides spécialisés selon les activités
- 1 à 2 cours de yoga quotidiens offerts par Sophie Bienvenue
- Balade sur des ponts suspendus, aventure en stand up paddle, visite du Parc National Carara, visite du Parc National Marino Ballena

NOUS CONTACTER

T. 514-842-1888
650, Rue Fleury Est
Montréal, Qc, H2c 1N8
www.routesdumonde.com

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Vol international (consultez-nous)
- La taxe de sortie du pays (29\$USD par personne, à payer à l'aéroport le jour de votre retour, avant l'enregistrement des bagages)
- Repas, visites et transferts non mentionnés dans le programme
- Assurances voyage personnelles (consultez-nous)
- Pourboires, repas, boissons, alcool et frais de nature personnelle
- Pourboires guides et chauffeurs
- ACTIVITÉ OPTIONNELLE :
Leçon de surf : 90\$/pers

TARIF

Tarif : **3300\$/pers.**
(occ double) + vol international
Supplément solo : **900\$/pers.**
Max 20 personnes

Détenteur d'un permis du Québec N° 703133

LES MOMENTS FORTS

- Des cours de yoga quotidien avec Sophie Bienvenue
- 6 nuits dans des Ecolodges très confortables
- Un circuit combinant la plage, l'océan Pacifique, la jungle, les mangroves, les volcans, bref un paradis pour les amoureux de la nature
- Un petit groupe avec un maximum de 20 personnes
- Un circuit unique, entièrement créé par Les Routes du Monde

Retraite de yoga

COSTA RICA

AVEC **SOPHIE BIENVENUE**
FONDATRICE DE PASSION YOGA & CIE

30 NOV AU 10 DEC 2019



Les routes
du monde



Le Costa Rica est sans conteste une destination de rêve. Un pays où la nature est reine. Détente, ressourcement, reconnection, sont les maîtres mots de ce séjour dans cet espace sacré. Le Costa Rica offre une nature sauvage superbe et variée, mais aussi des villes et villages magnifiques en plus d'être un endroit prisé pour le yoga et le surf. Nulle doute que l'ambiance paisible et l'énergie vivifiante du Pacifique ne vous laissera pas indifférent !

Partir en retraite yoga & découverte avec Passion Yoga & cie c'est pouvoir explorer le pays au meilleur moment de l'année en période chaude et sèche. Et surtout visiter des lieux idylliques, pratiquer le yoga tous les jours, voir et faire LES «MUST» du Costa Rica en excellente compagnie.

Ce voyage s'adresse à toutes personnes ayant l'envie d'approfondir ou de se remettre à sa pratique. Cette retraite est parfaite pour les personnes actives qui recherchent une expérience unique calme à la fois vibrante, sereine et énergique. Vous serez immergés dans la nature tout en respectant et en protégeant l'environnement. Vous quitterez ce lieu magique avec un sentiment d'apaisement.

J1 / MONTRÉAL - SAN ROSÉ - ARENAL

Accueil à l'aéroport de San Rose par votre guide francophone puis transfert à votre hôtel dans la zone d'Aréna, le Rancho Margot (ou équivalent). (Bus privé: 3h30) Installation dans vos chambres.

Le Rancho Margot est une ferme qui vit en autosuffisance, sur ce terrain de 174 Hec. Les propriétaires ont voulu créer un site touristique où le développement durable est une des priorités et où la protection et la reforestation est indispensable. Dans cet esprit, le Rancho Margot est devenu un lieu familial qui propose des activités d'aventure et éducatives liées à la nature et qui visent à rappeler aux hôtes la nécessité de préserver la nature.

J2 / ARENAL

En matinée; Sophie Bienvenue vous donnera son premier cours de yoga.

Puis matinée libre pour profiter des activités proposés par le lodge : sentiers pour faire de la randonnée, détente et relaxation.

Après le dîner, nous vous proposons une balade sur des ponts suspendus dans la réserve privée naturelle de 250 Hec. de forêt primaire tropicale humide pour une observation de la faune et de la flore au niveau de la canopée ; différents points de vue sur le volcan. 3 km de sentiers faciles, accessibles à tous. Vous traverserez 15 ponts sur différentes hauteurs mesurant de 5 à 100 mètres. Une expérience dans la nature époustouflante du Costa Rica.

Retour au lodge pour votre cours de yoga en fin d'après-midi. Souper au lodge et soirée libre.

J3 / ARENAL

Cours de yoga en matinée et en fin d'après-midi. Matinée libre.

Après le dîner, nous vous proposons de vivre une aventure en **stand up paddle**, sur le plus grand lac du Costa Rica. Vous serez époustoufflés par la beauté du **Volcan Arenal**.

Souper au lodge et soirée libre.

J4 / ARENAL - TARCOLES

Cours de yoga en matinée.

Après le petit déjeuner, départ vers la région de Tarcoles, sur la côte pacifique, située dans la zone de transition entre les forêts humides et sèches. (Bus privé: 4h30).

La réserve forestière de Tarcoles est une oasis de biodiversité de 264 acres. Elle abrite des espèces de plantes et d'animaux que l'on ne trouve nulle part ailleurs et plus de **350 oiseaux migrateurs et résidents différents**. Tarcoles est un sanctuaire sacré pour l'âme, le coeur, l'esprit et le corps.

Dîner libre en cours de route.

Installation, Souper et nuit à votre ecolodge, le Macaw Eco lodge (ou équivalent). L'ecolodge vous offrent de nombreuses options pour la relaxation, la méditation et le ressourcement.

J5 / TARCOLES

Cours de yoga quotidien.

Matinée libre.

L'après-midi **visite du Parc National Carara** (forêt tropicale humide), afin d'observer la richesse d'une impressionnante faune d'oiseaux : Amazone poudrée, Ermite à longue queue, Trogon violacé, Trogon de Baird, Tamatia de Lafresnaye, Pic ouentou et Pic à bec clair, Batara capucin, Alapi à dos roux,...

Souper au lodge et soirée libre.

J6 / TARCOLES

Cours de yoga quotidien.

Journée libre pour profiter du lodge et de la nature.

J7 / TARCOLES - UVITA

Après le petit déjeuner au lodge, départ pour la région du pacifique sud pour un **séjour balnéaire** dans cette région sauvage située

entre mer et montagne. (Bus privé: 3h00).

Dîner libre en cours de route.

Installation et nuit à votre hôtel, le Villas Rio Mar (ou équivalent). Souper et soirée libre. L'hôtel Villas Rio Mar est entouré d'une forêt tropicale luxuriante, à quelques centaines de mètres de la mer, vers le village balnéaire de Dominical (attirant les surfeurs).

J8 / UVITA

Matinée libre pour profiter du lodge et de la nature.

Après le dîner, visite du **Parc National Marino Ballena**. La région Pacifique Sud du Costa Rica est connue pour sa diversité biologique, une beauté naturelle avec des écosystèmes complexes. Le magazine National Geographic l'a défini comme la plus intense biologiquement parlant. Cette région du Sud vous offre des paysages impressionnants et des aventures inoubliables. Ce parc national fondé en 1990 protège le plus grand récif corallien de la côte Pacifique d'Amérique Centrale; ses 13 km de littoral sont un sanctuaire important pour les mangroves, reptiles, mammifères et oiseaux.

Souper au lodge et soirée libre.

J9 / UVITA

Cours de yoga quotidien. Journée libre.

ACTIVITÉ OPTIONNELLE, Leçon de surf. La côte Pacifique est l'un des meilleurs endroits du monde pour pratiquer et apprendre à faire du surf.

J10 / UVITA - SAN JOSÉ

En matinée, retour vers la capitale San Jose. Dîner libre en cours de route. (Bus privé: 4h00)

Installation et nuit à votre hôtel. Souper libre.

J11 / SAN JOSÉ - DÉPART