

# SEJOUR BIEN ÊTRE AUX SAINTES, TERRE DE BAS

## DU 6 AU 14 JANVIER 2019

UN COIN DE PARADIS POUR SE RESSOURCER



### **MODALITES TARIFAIRES**

**SEJOUR SEUL 1100 € (VOL NON COMPRIS)**

**NOMBRE DE PLACES LIMITEES A 8 PERSONNES**

## VOTRE CONFORT



La « maison bleue » située en hauteur de la plage de Grande Anse, offre le panorama de l'une des plus belles baies du monde.

Calme absolu, seulement bercé par le bruit des vagues, entouré d'une nature préservée, à l'écart du tourisme de masse.

La maison, en bois, de type créole, s'organise autour d'un séjour meublé en Art Nouveau, bibliothèque et salon de cuir et de trois chambres dotées chacune de leur salle d'eau. Une jolie piscine à débordement, au sel, une terrasse extérieure éclairée et une galerie couverte entièrement meublée agrémentent la vie à l'extérieur.

Literie : un lit 160, 3 lits 90.

Chaque bungalow dispose d'une petite piscine individuelle en dur, au sel, d'une terrasse extérieure éclairée, d'une grande chambre climatisée avec vestiaire, meublée d'un lit à baldaquin avec moustiquaire.

Literie : un lit 160 par case



## SERVICES INCLUS

## **TRANSPORTS**

Train et vol non compris (Train départ Nantes, transfert Massy-Orly, avion Nantes PAP)

transferts Pointe à Pitre-3 Rivières et bateau-navette pour Terre de Bas compris dans le forfait

## **RYTHME**

Le soleil se lève à 5h et se couche à 19h, le rythme que nous proposons est adapté à celui de la nature. Lever tôt et coucher tôt.

**LOGEMENT** (partage chambre ou bungalow à deux) et linges fournis (y compris pour baignade).

**REPAS** Diététique légère, qualitative, gaie avec au milieu du séjour une journée dite « d'intégration » monodiète (non obligatoire, des solutions alternatives peuvent être proposées).

Le dernier soir, célébration par un buffet créole.

## **ACTIVITES MATINALES**

**6.00-7.00** Marche consciente.

**7.15-8.00** Pilates routine matinale.

**8.15-9.00** Petit déjeuner.

**Libre** (Baignade, Snorkeling, lecture, etc.)

**10.30** Ateliers collectifs (Ecriture positive, yoga du rire, coaching psycho énergétique, etc... Vous repartirez avec des outils concrets pour prolonger votre bien être et relancer vos énergies).

**13.00-14.30** Déjeuner en fonction du rythme de chacun.

## **ACTIVITES APRES-MIDI**

**LIBRE** (Baignade, Snorkeling, lecture, ballades touristiques, etc).

**ACCOMPAGNEMENT** adapté pour votre corps, en explorant de techniques corporelles tels que le pilates, le yoga, la cohérence cardiaque (avec Aude) ou votre esprit en coaching, énergétiques ou massages (avec Valérie). Durant le séjour vous pourrez avoir un à deux accompagnements personnalisés chacune.

**18.00** Cercle de partage terminé par un Yin Yoga ou méditation du soir avant un repas léger et atelier tisane intentionnelle.

## DANS VOS VALISES

### - CECI EST VOTRE VOYAGE

Les propositions d'activités pendant ce séjour ne sont absolument pas obligatoires. Sentez-vous libres de venir et d'être simplement en faisant de la lecture (un moment privilégié, face à la mer, bercé par le bruit des vagues dans un hamac, des livres sur place seront mis à votre disposition), un ou des siestes, du snorkeling, des baignades, plongée, des visites touristiques ou simplement rien... Profiter de l'endroit merveilleux et de la nature pour être tout en étant entourée par d'autres femmes. Chacune ayant leur raison propre de rejoindre ce voyage !

### - PAREO et TONGS

### - Un carnet de voyage

### - CHAUSSURES DE MARCHE

### - MASQUE TUBA ET PALMES pour le snorkeling

### - Une boîte de **YOGI TEA** (à trouver dans les magasins bio)

### - Anti moustique de marque **OFF (le plus efficace)**

**PAS DE REPAS NI ACTIVITE ORGANISE LE DIMANCHE 13 MAI POUR PRENDRE SES MARQUES mais des alternatives agréables possibles (y compris petits déjeuners ou brunch sur place)**

## LES ACCOMPAGNATRICES

### **Aude Huteau, professeuse de pilates certifiée FPMP**

Comme la vague, le pilates procure l'énergie du mouvement perpétuel. Il assouplit, muscle en profondeur, permet d'équilibrer sa posture et engage le corps dans un travail en synergie avec l'esprit.

Mon objectif : Participer à un mouvement de pensée positive au sein de groupes de travail ou de voyage, redistribuer les rôles et engagements de chaque individu dans le collectif.

Je suis une adepte du Pilates depuis près de 15 ans maintenant. J'ai été saisie, dès mon premier cours, par un sentiment que je n'ai retrouvé dans aucune autre discipline : celui d'être centré et « capable de » ou si le lecteur préfère (les professeurs de pilates dont je fais partie maintenant prennent un malin plaisir à trouver les bons mots/ les images qui parlent pour leurs élèves alors je fais de même pour essayer de décrire mon sentiment) l'idée d'une amélioration physique (sous-entendu d'une meilleure intégrité physique mais aussi d'une possibilité immense de ré-habiter mon corps) était possible sans souffrance, en accord avec mon mental.

Pour la première fois dans mon histoire « sportive », j'entrevois un monde des possibles, une progression qui serait adaptée à mon corps à mon rythme pour un meilleur être.

Permettre à mes élèves d'habiter leurs corps tout en étant acteurs de l'amélioration de son fonctionnement et de sa posture, pour que chacun trouve la clé d'un meilleur être : c'est le sens que je souhaite donner à la transmission de cette formidable discipline et pédagogie qu'est le pilates.

### **Valérie Pain, psychoénergéticienne et coach certifiée INA Institut des Neuro Sciences Appliquées**

Je n'ai jamais accepté d'être limitée physiquement même si mon corps porte une scoliose de plus de 50 degrés.

Le mouvement est essentiel à mon épanouissement, c'est pourquoi j'ai toujours refusé la chirurgie.

Cette maladie m'a ouvert l'esprit sur des thérapies alternatives.

J'ai donc exploré beaucoup de domaines pour aider mon corps, mon esprit et mon âme : la psychologie, l'ostéopathie énergétique, le quantum touch, le crânio sacré, le yoga, l'Ayurvêda, la médecine chinoise, la méthode Calais-Germain, le Pilates et les arts martiaux.

Aujourd'hui, j'ai 43 ans, une bonne santé et une vie riche d'aventures...

Ce séjour est l'occasion de vous proposer une pause paradisiaque et de vous offrir des outils de bien-être au travers d'ateliers ludiques et de séances de coaching collectifs et individuels. Au plaisir de vous retrouver...



A gauche, Aude, et Valérie à droite.

## TOURISME

### Les plages

Plusieurs plages et lieux de baignade sur l'île (légèrement endommagées par Maria):

- ❖ Grande Anse : plage de sable blanc, bordée de cocotiers se trouve à 200 mètres.
- ❖ Grand Baie : belle anse calme, où le bain est particulièrement agréable. Sur le chemin départ de la trace des Pélicans
- ❖ Petite Anse, à 3 kilomètres, peu fréquentée, mais permettant une baignade tranquille
- ❖ L'anse à dos, au-delà de Petite Anse, jolie lieu avec vue sur la Guadeloupe, idéale au coucher de soleil
- ❖ Terre de Haut : accessible par les navettes plusieurs fois par jour proposent ses plages également.

### Les traces (sentiers pédestres)

Terre de Bas est depuis longtemps réputée pour ses traces. Elles démarrent soit derrière la résidence (trace rouge 30 min) soit en bas à gauche face à la mer (trace jaune 3h et bleue 1h)

Ne pas manquer le lever ou le coucher de soleil au départ de la route du Nord, la table d'orientation qui vous offre un point de vue fabuleux sur les îlots des Saintes, mais également sur la Guadeloupe, Marie Galante et Dominique par temps clair.

Vous croiserez sûrement un petit reptile local noir et jaune, Couresses, absolument inoffensif. Munissez-vous d'un bâton pour marcher, il vous aidera pour les montées comme pour les descentes.

Les bateaux permettent d'aller visiter ou faire du shopping à Terre de Haut. Les horaires sont joints au travers d'un dépliant récapitulatif.

### Les bars restaurants

Grande Anse : Bars restaurants de midi, conviviaux, sur la plage cuisine créole de qualité et de tradition.

- ❖ Chez Eugénette
- ❖ La Belle Etoile ( fermé depuis le cyclone)

Anse des Mûriers : deux bars avec restauration rapide, ouverts midi et soir

### Les commerces

Grande Anse : Deux épiceries de proximité, parfois le matin des Dominicains viennent vendre des légumes et des fruits

Petite Anse : quatre épiceries de proximité

Terre de Haut : la navette relie l'île sœur en quelques minutes : marché aux poissons, marche de légumes et de fruits, divers commerces y compris une boucherie (dans la rue juste en face du débarcadère)

### Les transports

Pour vos déplacements dans l'île, vous pouvez appeler à tout moment les taxis. Ils peuvent vous véhiculer dans l'île pour un prix modique. Toutefois il est préférable d'anticiper et de réserver.