

Timeline Retraite Coeur de Jungle, Puerto Viejo, Costa Rica du 16 au 27 Aout 2021



Dimanche 15 Aout:

Départ de Nantes à 11h05
ou de Paris à 13h30 et Arrivée du groupe à San José vers 17h00 heure local.
Nuit à l'hotel à San José avec Kristelle qui vous accueillera à l'aéroport.

Lundi 16 Aout :

Départ matinal en direction de notre lieu d'accueil pour cette merveilleuse aventure
"SEED"
Arrêt pose déjeuner sur la route

Installation à Seed, retrouvaille avec Marie et l'équipe puis dîner et première soirée
d'accueil autour du feu.

Mardi 17 Août:

On commencera la journée par du Yoga/stretching puis promenade en nature,
découverte du lieu.

1ère session de soin collectif avec Kristelle et Marie. Suivi de baignade dans la
rivière.

Repos le 1^{er} soir.

Mercredi 18 Août:

Méditation active

Suivi du processus de préparation au Temascal (hutte de sudation). Cérémonie de rapeh (Tabac sacré).

Temascal, avec Rachel et Geovanny.

Organisation d'une navette pour aller à la plage pour ceux qui le souhaitent.

Soirée autour du feu, chants sacré /tambour avec Rachel et Geovanny.

Jeudi 19 Août:

Journée sortie chez les Indigenes Bri Bri, découverte de la culture traditionnel du cacao. Déjeuner traditionnel avec la tribu.

Cascade.

Soirée libre et Option de vivre l'expérience du Bouffo avec Fabrice par 2 ou 3 sur rendez-vous.

Vendredi 20 Août:

Animation randonnée à la rencontre des animaux présents ainsi que des plantes médicinales et cultivations sur le site.

Suivi d'une baignade dans la cascade.

Déjeuner

Après midi plage. Connection à la mer, soin Aquatique. Bien-être du corps.

Apéritif à la plage. (Apéritif au choix non inclus)

Le soir soin quantique avec Marie et Kristelle

Samedi 21 Août:

Démarrage de la journée avec du NiA à la découverte de Opal.
Suivi de la journée d'entretiens individuels avec Kristelle et Marie

Cette journée sera un temps libre sur le site. Entre baignade, farniente ou participation à la vie agricole avec les animaux et les cultures.

RDV à 17h pour toute la nuit. Prise de médecine sacrée du San Pedro avec Rachel et Geovanny.

Dimanche 22 Août:

Collation suivi d'un temps de repos.

L'après-midi cercle et cérémonie d'offrande sur site.

Suivi d'une virée plage optionnel.

Couché tôt après le dîner. Soirée libre

Lundi 23 Août:

Sortie au Parc de Cahuita et activité Snorkeling. (Prévoir son masque et tuba)

Pique nique

Soirée autour du feu. Sonothérapie avec Céline et soin/guidance

Mardi 24 Août:

Journée Libre afin de pouvoir choisir votre expérience:

- Balade à cheval
- Massage ou soin avec Marie ou Kristelle
- Massage ou soin avec Geovanny ou Rachel
- Cour de surf.

Déjeuner libre.

RDV à 18h pour cérémonie 'rapeh' et champignons sacrés avec Rachel & Geovanny

Mercredi 25 Août:

Petit déjeuner suivi de repos le matin

L'après-midi activité "Ojos de Dios." avec Céline

Soirée musique kirtan autour du feu et cérémonie de cacao

Jeudi 26 Août:

Réalisation du Test PCR pour le retour.

Déjeuner à Puerto Viejo

Après-midi Shopping. Possibilité de location de vélo (non inclus)

Dernière soirée

Chants/ Guidance/ Rapedh .

Vendredi 27 Août:

Petit déjeuner et temps libre avant départ dans la matinée.

Avion à 19h15 prévoir l'arrivée à l'aéroport à 16h30.

Arrêt déjeuner sur la route.

DETAILS ORGANISATIONNELS ET MODALITES DE PAIEMENTS

Tarif:

- Prix du voyage, vol non inclus: **2288€** (base 12 participants)
- Prix du vol choisi à ce jour **1306.76€** + **96€** d'assurance multirisque avec option protection sanitaire! Tarif Variable.
- Une assurance supplémentaire pour entrer au Costa Rica est également obligatoire. Un budget d'à peu près **100€** pour la durée du séjour. Les informations vous seront transmises.
- L'adhésion obligatoire à l'association *En Forme de Lotus* de **25€** est incluse dans votre tarif.

En supplément optionnel : Possibilité de commander une clé USB avec toutes les photos et vidéos réalisées par l'équipe lors du séjour **Tarif 25€**, qui vous sera envoyé par la poste suite à la retraite. Cela vous permet de vous consacrer totalement à votre expérience.

Obligatoire : un passeport avec une date de validité de 6 mois après la date du retour.

-Vos vols sont à réserver au sein de l'agence "Préférence Voyage" et cela au plus vite pour garantir la tarification.(Selon le moment de la réservation le tarif est susceptible de varier).

Si vous avez besoin d'assistance pour l'itinéraire de vol au départ d'autres villes de France, prenez contact directement avec l'agence "Préférence Voyage".

13 rue Vauban à Lorient; 02 97 21 27 37

contact de référence: Morgane Fargal MFargal@preference-360.com

(Cette agence connaît toutes les modalités et horaires adaptés au voyage. En cas de problèmes c'est toujours plus simple avec une agence comme référent.)

Infos Vol:

le 15/08 Nantes CDG 11h05 - 12h15 CDG San Jose 13h30 - 16h55

Le 27/08 San Jose CDG 19h15 - 14h15 le 28/08 CDG Nantes 17h05 - 18h10

Départ de Paris également possible. Voir directement avec l'agence.

OBLIGATOIRE:

-Obligation de se procurer une assurance multirisque avec option protection sanitaire avec le billet d'avion qui assure un remboursement en cas de non départ du au Covid et autre close! Le Costa Rica requiert également une assurance avec des critères particulier qui permet de générer un QR Code pour rentrer au Costa Rica et assure la couverture en cas d'hospitalisation ou quarantaine.

-Le test PCR n'est pas obligatoire pour l'entrée au Costa Rica, nous le recommandons cependant, en revanche il le sera pour le retour en France. Celui ci est organisé et reste à votre charge.

Conditions de réservation/ d'annulation et modalités de paiements :

-Merci de nous donner votre intention ferme

par mail: evenements@enformedelotus.com avant le 30 Juin.

-Envoie du chèque de la moitié de la somme total soit de **1144€** en guise d'acompte, celui-ci réserve votre place. Puis le deuxième chèque de complément de **1144€** au plus tard le 30 Juillet **ou paiement intégral de 2288€**. Dernier délais pour la réception de la somme totale le 30 Juillet.

-L'annulation de votre part, suite à l'encaissement du montant du voyage. Pour cause maladies graves, hospitalisation, accident, ou décès, occasionnera une retenue des frais terrestres d'un minimum de **90€**, puis calculé et due afin de couvrir ces frais. Le restant vous sera remboursé ou possibilité d'un avoir du restant de la somme vers une de nos prochaines retraites.

-Pour toutes autres raisons, une retenue des frais terrestres d'un minimum de **90€** et un avoir du restant de la somme suite aux retenues des frais terrestre, vous sera accordé vers une de nos prochaines retraites ou étudié au cas par cas.

-L'annulation de votre part liée au Covid19 ou autre raison due à la crise sanitaire entraînera une retenue des frais terrestres qui seront calculé et due afin de couvrir ces frais. Le restant vous sera remboursé. Possibilité d'un avoir du restant de la somme vers une de nos prochaines retraites avec une retenue de **90€**.

Dans le cas où le voyage ne pourrait plus se tenir en ces dates due au Covid19 ou autre raison liée à la crise sanitaire, cela entraînera une retenue de **90€** puis remboursement du restant de la somme, ou un avoir de cette somme vers une de nos prochaines retraites.

Le tarif inclus :

Tous les hébergements/transports/repas/activités du 15 Aout à la prise en charge du groupe, jusqu'au déjeuner du 27 Aout. Sauf cité si dessous. Encas libre à l'aéroport le 27 Aout.

Votre tarif inclus l'adhésion obligatoire à l'association En Forme de Lotus de 25€.

Le tarif n'inclus pas :

- Le billet d'avion
- Le test PCR requie pour le retour en France
- Les dépenses annexes lors des temps libre (Activités, soins et autres)
- Activités au choix de la journée du 24 Aout

- Vos achats personnels et souvenirs.
- L'expérience de la médecine du "Bouffo" avec Fabrice en option le 19 Aout. (150 euros)
- L'apéritif à la plage au choix du 20 Aout.
- L'encas à l'aéroport du 27 Aout.

Prévoir dans votre valise :

- Tenues confortables adaptées aux temps bien-être.
- Maillot de Bain
- Une serviette
- Masque et tuba
- Chaussures de marche confortables et idéalement imperméables.
- Sandales confortables de marche, tongues.
- Vêtements chauds pour les soirées autour du feu.
- Vêtements légers et confortables pour la journée.
- Veste de pluie.
- Un petit sac à dos pour nos sorties.
- Une lampe torche, frontale
- Crème solaire
- Boules Quies
- Petit bandeau pour les yeux
- Une batterie externe de rechange pour vos électroniques.
- Un adaptateur (les prises au Costa Rica sont les mêmes que les prises aux états unis, prévoir un adaptateur avec et sans prise terre, les prises peuvent varier)
- Une gourde à remplir quotidiennement. (un réservoir d'eau potable est mis à votre disposition)
- Chapeau, casquette,
- Lunettes de soleil
- Antimoustique.



Exemple de contenu pour la retraite d'août