



# Isla Gomera et l'essenCiel

Sérénité Intérieure : Connexion et Éveil

Stage d'une semaine du 21 au 28 avril 2025



Reconnectez corps, esprit et énergie à travers des ateliers immersifs et la découverte de l'écrin préservé des Canaries, la Gomera.

[www.islagomera.be](http://www.islagomera.be)

**Programme de la semaine co-facilité par Anne Habets et un-e breathworker, spécialiste en Respiration Consciente et connectée :**

**Jour 1 : lundi 21 avril 2025**

- Accueil chaleureux à partir de 14h
  - Flânerie dans le village de Valle Gran Rey et découverte des lieux d'intérêts selon l'heure d'arrivée
- 18h : Verre de bienvenue
  - Présentation du programme, suivie par un buffet convivial
  - Pour ceux qui arrivent tardivement (après 21h), un plat froid serait prévu

**Jour 2 : mardi 22 avril 2025**

- Matinée : Atelier de découverte
  - Rencontres, échanges et notions d'espagnol et de la culture des Canaries
  - Initiation douce à la méditation, respiration et à l'autohypnose
- Après-midi : Atelier de déconnexion
  - Clôturé par une séance de respiration consciente et connectée

**Jour 3 : mercredi 23 avril 2025**

- Matinée :
  - Atelier au Centre dédié à Valle Gran Rey
- Après-midi :
  - Suite de l'atelier enrichi par une 2<sup>ème</sup> séance de respiration consciente et connectée

**Jour 4 : jeudi 24 avril 2025**

- Exploration de l'île en minibus - N'oubliez pas votre appareil photo ;-)
  - Visite de villages pittoresques et de points de vue à couper le souffle de La Gomera, accompagné par un-e guide : Agulo, Hermigua, Miradores
  - Marche méditative dans le parc national Garajonay (patrimoine UNESCO)
  - Découverte d'une bananeraie et/ou d'une plantation d'aloë vera

**Jour 5 : vendredi 25 avril 2025**

- Journée de liberté : personnalisable selon vos envies

**Jour 6 : samedi 26 avril 2025**

- Matinée : Évasion océanique
  - Exploration des reliefs volcaniques spectaculaires de la côte et observation des dauphins et baleines pilotes, dans l'archipel très fréquenté par les cétacés !
- Après-midi :
  - Suivie par un atelier de reconnexion et de bien-être

**Jour 7 : dimanche 27 avril 2025**

- Matinée :
  - Atelier de clôture
- Après-midi : Parc Garajonay
  - marche douce suivie de la visite du village pittoresque de Las Hayas
- Célébration de fin de séjour

Jour 8 : lundi 28 avril 2025

- Surprise pour marquer l'évènement
- Check-out et départ vers Tenerife Sud selon les horaires de bateau/avion

### Journée type :

- 07h30 : méditation à la plage
- 8h-9h : Petit-déjeuner à l'extérieur ou dans votre logement (à votre guise)
- 09h : Balade côtière en vélo jusqu'au centre dédié aux ateliers (Borbalan)
- 09h30 - 12h30 : Atelier de déploiement personnel, avec auto-hypnose, respiration ou autre.
- 12h30 - 14h30 : Pique-nique suivi par une pause détente à la plage, piscine de l'hôtel, balade à vélo ou sieste....
- 15h - 17h30 voire 18h : Suite de l'atelier
- 19h : Retour au logement
- 20h - 21h : Buffet ou resto
- 21h : Soirée libre, au bord de l'océan : coucher de soleil, lecture, spectacle danse du feu et/ou au piano-bar le *Goмера Lounge*

### Notes importantes :

- \*Ce programme, concocté par mes soins - mon petit coin de paradis depuis 2011, sera ajusté en fonction des opportunités et/ou du contexte : la taille intime du groupe (8 à 12 personnes) permet une grande flexibilité, offrant ainsi de belles surprises.
- Le-a breathworker vous partagera son expérience, de plus de 10 ans, en respiration consciente et connectée.
- Ce stage favorise l'équilibre entre écoute, introspection, partage, découverte, curiosité et bienveillance tout au long de cette expérience transformatrice.
- Cette bulle d'évasion produira des effets au-delà de votre séjour et s'intégrera dans votre quotidien.
- Je reste à votre disposition pour tout complément d'information. **Faisons connaissance au préalable.**

Tarif : 1799€ TTC (déductible, hors vol et transfert) – Pour plus de détails, consultez [www.islagomera.be](http://www.islagomera.be).

« Nous sommes interconnectés entre humains mais aussi avec notre environnement : la faune, la flore, la planète. »

