



Isla Gomera et l'essenCiel

Sérénité Intérieure : Connexion et Éveil

Stage d'une semaine du 10 au 16 novembre 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

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

Jour 1 : lundi 10 novembre 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 11 novembre 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 12 novembre 2025

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

Jour 4 : jeudi 13 novembre 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 14 novembre 2025

- Journée de liberté : personnalisable selon vos envies

Jour 6 : samedi 15 novembre 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 16 novembre 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

Anne Habets – accompagnement en Fr/Eng/Esp.
Fondatrice de Stress Out, chemin IACA et IslaGomera.be
Email : anne@stress-out.be & téléphone: +32 497 39 97 97

Siège social : rue H de Mol, 15- B 1780 Wemmel
Formation, coaching holistique, consultance RH et bien-être au travail
TVA : BE 0684.672.124 - Compte bancaire : BE 44 7360 4916 7445

Jour 8 : lundi 17 novembre 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.

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

