

DOLCE VITA
EXPERIENCE

SÉJOUR

AVEC
HUGUETTE ET ANA

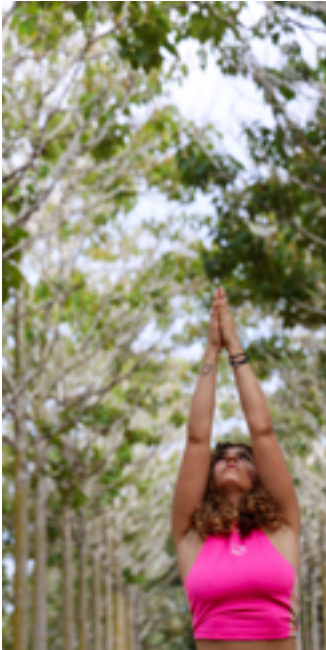
YOGA _{et} BIEN-ÊTRE _{en} TOSCANE

Du dimanche 29 Août au vendredi 03 Septembre 2021



Concept

Yoga et Bien-être en Toscane



Évadez-vous à la fin de cet été, quelques jours pour faire le plein d'énergie avant l'automne.



Quoi de plus efficace qu'une retraite dans un cadre enchanteur dédié au Bien-être. Les vacances de Yoga et bien être ont du succès, cela à juste raison après cette année et demie qui restera à jamais inoubliable, c'est l'occasion de s'accorder un moment à soi bien mérité, **vous serez accompagné par Ana et Huguette.**

"Imaginez-vous en train de dérouler votre tapis au pied d'un olivier, sur la terrasse d'un palais à Florence ou au sommet d'une colline surplombant des vignes à perte de vue".

La Toscane est renommée pour sa splendeur extraordinaire et ses paysages exceptionnels, elle est probablement l'une des destinations les plus relaxantes au monde. Ce voyage sera aussi l'occasion d'aller à la rencontre de la culture toscane, de partir à la découverte de Florence à travers ses artisans et ses marchés. Flâner dans les ruelles en pente de Sienne, goûter à sa gastronomie et savourer les rencontres humaines.

Concept

Yoga et Bien-être en Toscane



En plus d'un cours de Yoga matinal quotidien, vous aurez l'occasion de pratiquer dans des endroits insolites.



En plus d'un cours de Yoga matinal quotidien, vous aurez l'occasion de pratiquer dans des endroits insolites. Nous ferons des promenades dans les collines toscanes, des Méditations et des moments de partages.

“Une combinaison de pratiques et d'exercices en relation avec les lieux que l'on va découvrir pour des expériences variées, pour des découvertes douces de soi-même.”

Le “Bien-être” pourra également s'étendre à de belles rencontres, Ana facilitera les échanges au coeur du groupe dans une complète bienveillance pour prendre le temps de réfléchir à soi-même ou tout simplement de se poser.

Huguette, Amrit de son nom spirituel a suivi l'enseignement de divers maîtres au fil de ces cinquante années de pratique.

Huguette Declercq

Votre experte Yoga



Huguette Declercq; Ses outils : le Yoga, ses mille facettes et l'écoute attentive.

Elle a eu l'occasion d'enseigner principalement en Belgique, en France, en Russie.

Ses outils : le Yoga, ses mille facettes et l'écoute attentive.

Après toutes ces années dans la pratique du Yoga, elle a compris que le corps est un excellent chemin de compréhension de soi. Il parle, nous devons « juste » apprendre à l'écouter et le comprendre. Et c'est au travers du Yoga et d'un coaching de vie qu'elle aide chaque personne se tournant vers elle.

Ana Escarpenter

Votre instructrice et coach de vie



Ana est passionnée, enjouée et profondément investie dans l'autonomisation des femmes et des hommes face aux défis de la vie.



Ana est titulaire d'une maîtrise en coaching de développement entrepreneurial et organisationnel, ainsi que d'un **post-graduat en marketing et gestion du tourisme**, et est devenue **instructrice certifiée de Yoga Kundalini, de Yoga aquatique et de marche nordique**.

C'est une formatrice ludique, elle est passionnée, enjouée et profondément investie dans l'autonomisation des femmes et des hommes face aux défis de la vie.

Elle dirige aujourd'hui des retraites qui, outre le Yoga, comportent des ateliers de développement personnel, d'intelligence positive, de conscience de la maturité et des cercles de soutien entre pairs.

Hébergement

Fattoria Lavacchio



Le domaine de Lavacchio est situé à 25 km de Florence.



Le domaine de Lavacchio est **situé à 25 km de Florence**, direction plein est. Ses vignobles se prélassent sur le haut des pentes de la colline de Montefiesole, au niveau de la commune de Pontassieve, plus précisément. Les paysages résolument romantiques de ce coin de pays n'en restent pas moins très accessibles : l'**aéroport de Florence** n'est qu'à **45 minutes** de là !

Les panoramas avoisinants sont le reflet des **productions locales**, alternant entre les longues lignées de **vignes** et le tramé vert de gris des **oliveraies**.

Niveau bâti, le corps de ferme de l'exploitation a été reconverti en petit hôtel de charme (**niveau 4 étoiles**), doté de 9 chambres spacieuses récemment rénovées.

Chaque chambre dispose d'une salle de bain privée, d'un minibar, du wifi, et de la TV satellite.

Notoirement copieux, les petits déjeuners cumulent les produits de qualité, émanant de divers artisans de bouche issus des alentours, quand ils ne proviennent pas du savoir-faire de la Fattoria Lavacchio elle-même !

Transport

Rendez-vous sur place à la Fattoria Lavacchio



Rendez-vous sur
place à la Fattoria
Lavacchio

Nous vous donnons **rendez-vous au début du programme le dimanche 29/08 à partir de 12h à la Fattoria Lavacchio.** Durant le séjour, tous les transferts aux différentes activités sont compris dans le prix.

Les transferts de l'aéroport jusqu'à la Fattoria Lavacchio et jusqu'à l'aéroport sont également compris dans le prix.

Nous proposons la réservation des vols suivants :

Brussels Airlines à partir de Zaventem:

29/08 6.20 Bruxelles - 8.10 Florence
03/09 08.55 Florence - 10.45 Bruxelles

300€ par personne aller/retour.

Bagage 23kg en soute et un sac de max 8kg en cabine.

Programme de votre séjour

JOUR 1 - Dimanche 29/08



Arrivée, accueil
et installation
à la Fattoria
Lavacchio.

Arrivée à l'aéroport de Florence, transfert jusqu'à la Fattoria Lavacchio.

Petit déjeuner, installation dans les chambres. Après un peu de détente, sera venu le moment de la rencontre pour faire connaissance les uns des autres lors d'un **cercle de parole**.

Le déjeuner sera servi en bord de piscine.

En fin d'après-midi, **visite des vignobles et des caves de la Fattoria Lavacchio avec Faye** la propriétaire du domaine, elle vous parlera de son vin, de son huile d'olive et commencera à vous raconter l'histoire de son domaine.

Dîner à la propriété avec accord vins et mets.

La préparation à la nuit se fera par une **Méditation**.

Programme de votre séjour

JOUR 2 - Lundi 30/08



Yoga, recherche de la truffe, cours de cuisine et Méditation.



Yoga du matin avec Huguette, suivi par le petit déjeuner.

Il est ensuite temps d'enfiler ses bottes pour la **recherche de la truffe**, suivie d'un **cours de cuisine** et déjeuner à base de truffe accompagné avec les vins du domaine.

L'après-midi sera destiné à différentes activités de **bien être comme une marche méditative** où une lecture sous les oliviers ou du Yoga.

Nous dînerons à la propriété.

Programme de votre séjour

JOUR 3 - Mardi 31/08



Journée insolite à
Florence.

Yoga du matin avec Hugnette, suivi par le petit déjeuner.

Nous partons en direction de **Florence, cette journée sera dédiée à une découverte de la ville autour des 5 sens**. Une balade dans un marché, des rencontres avec des artisans locaux et avec un parfumeur.

Après le déjeuner vous aurez quelques heures de temps libre.

En fin d'après-midi, on vous donne **rendez-vous au coeur du centre historique sur la terrasse d'un palais renaissance privé avec vue sur Florence**, ce sera l'occasion de pratiquer du Yoga avec Ana, il sera suivi d'un **apéro**.

Nous finirons la **soirée dans une osteria locale** pour le dîner avant de rejoindre Lavacchio.

Programme de votre séjour

JOUR 4 - Mercredi 01/09



Dans un doux mélange entre ateliers et “farniente”.

Yoga du matin avec Hugnette, suivi par le petit déjeuner.

Dans un doux mélange entre ateliers et “farniente” nous laisserons couler la journée à l’italienne.

En fin de matinée, nous vous proposons une **balade en e-bike** pour découvrir les environs, nous irons **déjeuner dans un château**.

L’après-midi laissera place à des ateliers de bien être comme la **rédaction de votre journal créatif**, l’apprentissage de **techniques de respirations**, des **chants de mantras**, où l’ouverture à ce qui émergera.

Pour le dîner, nous vous proposons une **soirée pizza**.

Programme de votre séjour

JOUR 5 - Jeudi 02/09



Visite à Sienne et
Tolfe et Yoga dans
les collines.

Yoga du matin avec Hugnette, suivi par le petit déjeuner.

Nous partons en direction de **Sienne**, nous vous proposerons une **visite de la ville autour de ses femmes les plus importantes**. Nous vous emmènerons **déjeuner dans un lieu surprise**.

En milieu d'après-midi, nous quitterons la ville pour se rendre dans le très beau domaine des **Tolfe** situé à 3km de la ville. Nous allons y rester de la journée, à échanger avec Mania (la propriétaire) autour de l'huile d'olive, ce délicieux nectar que nous aurons l'occasion de déguster. Vous apprendrez à cueillir des herbes sauvages pour la salade du dîner.

Une **dernière séance de Yoga ou Méditation** vous sera proposée **au coeur de ces magnifiques collines face à Sienne**, ce sera l'occasion de clôturer notre séjour.

Nous prendrons ensuite notre dîner d'adieu à Le Tolfe.

Programme de votre séjour

JOUR 6 - Vendredi 03/09



Fin du séjour. C'est le coeur gros que nous quittons le domaine après le petit déjeuner matinal, en nous promettant d'y revenir très vite.

Fin du séjour.

Dates & Tarifs

Séjour Yoga et Bien-être

Tarifs : **1.590,00€ par personne** (chambre double ou partagée)
1.690,00€ par personne (chambre double à usage single)

Réserver

Vols en supplément **SN BRUSSELS AIRLINES** 300€ par personne Aller/Retour

Nombre minimum de participants : 8

Ouverture des inscriptions : 20/06/2021

Le prix comprend :

- L'hébergement en agriturismo 5* pour 6 nuitées au total en chambre double/twin ou double à - usage single avec salle de bain privée (formule hôtel, nettoyage journalier des chambres).
- Les repas végétariens.
- 6 petits-déjeuners.
- 5 dîners comprenant entrée, plat et accompagnements, dessert, café, vin et eau.
- 5 lunches.
- Transfert aéroport de Florence - lieu de séjour et transfert lieu de séjour – aéroport de Florence.
- Transfert lors des activités.
- La présence de 2 professeurs de Yoga.

La présence d'un accompagnateur Dolce Vita.

Le prix ne comprend pas :

- Les vols aller-retour.
- Les taxes de séjour.
- Les pourboires et les dépenses d'ordre personnel.
- Ce qui n'est pas repris dans "le prix comprend".

En cas d'impossibilité de participer au voyage pour cause de force majeure liée au covid-19, le voyage sera reporté, vous aurez le choix entre être remboursé ou reporter le voyage.

DOLCE VITA - MARCO POLO - Asbl à vocation culturelle. Licence cat. A n° 1124 Rue Eugène Castaigne, 3 - 1310 La Hulpe – BCE 0457 037 571.