

Évasion aux Açores Yoga et Focusing Dans l'Île de Sao Miguel

8 jours 7 nuits

Du 7 au 14 septembre 2025

Avec Bernadette LAMBOY et
Christine GROSCARRET



Une expérience unique et ressourçante !

Imaginez une île dans un archipel située en plein milieu de l'océan atlantique aux racines portugaises surnommée « l'île verte » tant sa nature est foisonnante.

Vivez une semaine authentique et intime pour plonger en vous, vous découvrir, vous explorer et vous déployer. Une expérience ressentie en alliance avec le yoga et le focusing.

Embarquez pour un voyage au cœur d'une île et au cœur de soi, agrémenté de temps d'enseignements et de visites permettant une exploration de ses sens en lien avec la nature.

Le programme

Temps de yoga quotidien d'une heure matin et/ou soir en fonction des visites ; yin yoga, hatha yoga et yoga nidra. Nous pratiquerons le type de yoga le plus propice à votre énergie du moment.

Temps de focusing en journée couplé aux voyages intérieurs et visites extérieures : temps de centrage, de pratique en collectif, en binômes, revisite des bases ACP et des attitudes, développement de sa pratique.

Visites

Lacs, randonnées, sources chaudes, baignades en mer et en lagon d'un ancien volcan, snorkeling, sortie en mer pour



observer les dauphins et les baleines, promenade à Ponta Delgada la capitale de l'archipel.

Hébergement

Nous serons logés dans une maison sur l'île de Sao Miguel. Nous dormirons 2 par chambre.

Collations, brunch et diners sont inclus. Les repas sont végétariens.

Tarif et inscription

Le tarif est de 1550€ par personne.

Ce prix inclut :

Le séjour sur place, les nuits en hébergement, les repas, les visites, les déplacements sur place, les enseignements focusing et la pratique du yoga.

Ne sont pas compris dans le prix :

Les assurances, le transport aller-retour au lieu d'hébergement, les dépenses personnelles, le tapis de yoga.

Informations pratiques

Inscription à l'adresse :

cgroscarret@outlook.fr

En indiquant votre nom, prénom et numéro de téléphone.

Date limite d'inscription : le 20 juin

Lors de votre inscription, il vous sera demandé de régler 800 euros d'acompte.

Suite à votre inscription, vous recevrez les informations nécessaires pour préparer votre séjour avec l'adresse du lieu de l'hébergement et les indispensables à emporter.

Une rencontre par zoom sera organisée pour faire connaissance et répondre à toutes vos questions avant le départ.

Les vols pour les Açores

Avec la Cie SATA AZORES, le vol A/R environ 400€.

Christine GROSCARRET



Concilier l'utile à l'agréable avec pour devise cheminer sur mes routes intérieures pour devenir plus consciente.

Le yoga et le focusing sont une rencontre, j'aime les coupler pour être dans la paix du cœur, du corps et de l'esprit.

Avec ces deux méthodes, nous libérons des tensions bloquées dans le corps ; pour le yoga, c'est s'installer dans une posture, trouver du confort et permettre à l'énergie de circuler, avec le focusing, c'est s'installer dans de bonnes attitudes pour être à l'écoute et laisser le vivant recirculer. Aussi, ensemble, elles empruntent chacune une voie différente pour arriver à la même source, la libération et la légèreté. Offrir à notre corps ce dont il a besoin, c'est retrouver notre guide intérieure et notre sagesse.

Bernadette LAMBOY



Si je ne devais partager qu'une chose avec vous, c'est ma passion aussi bien du

monde intérieur avec ses paysages insolites et surprenants que je visite avec le focusing depuis plus de 40 ans, que du monde extérieur avec toutes les beautés qu'il nous révèle. Je ne peux que vous inviter à partager ces moments de découverte dans un climat chaleureux et convivial.