



wellness travel africa

connecting with the wisdom of Mother Nature

UNE RETRAITE BIEN-ÊTRE

au berceau de l'humanité

Afrique du sud

8 jours | 7 nuits

LA SAGESSE DE MÈRE NATURE
INSPIREZ VOUS DE LA CRÉATION DE
L'INTELLIGENCE UNIVERSELLE

DES PRATIQUES SPIRITUELLES ANCESTRALES
REALIGNEZ VOTRE CORP ET VOTRE ÂME EN
PRATIQUANT LE VINYASA YOGA

www.wellnesstravelafrica.com



Pourquoi l'Afrique ?

L'Afrique est le continent où l'humanité a commencé son évolution, il y a de ça, 2 millions d'années. En tant qu'Homo sapiens nous partageons tous un passé commun dans cet environnement où nous vivions en harmonie avec toute sa biodiversité. C'est notre racine commune et un excellent endroit pour se reconnecter à la force de la vie qui peut être trouvée dans la beauté d'environnement naturel non touchée par l'homme où les animaux et la végétation sont riches en diversité. De l'une des rares biosphères de Gaia et ses rivières, anciennes montagnes et plages sauvages au plus ancien parc animalier d'Afrique où les animaux vivent en toute liberté, vous vous sentirez revitalisés et connectés à l'intelligence universelle qui unit toute la vie sur notre planète.





Notre philosophie

Être présent est notre état de conscience naturel et est inséparable de la vie. Lorsque nos pensées créées par notre mental sont soit coincées dans les mémoires du passé ou dans la projection vers le futur, nous nous déconnectons de la vie. Notre mental est un outil extrêmement puissant que nous devons utiliser de manière judicieuse et nous ne devons pas être utilisé par ce dernier. Pour ceci nous avons besoin de nous détacher de notre mental et réaliser que notre authentique identité n'est pas nos pensées mais la conscience qui les observe. En trouvant l'espace entre nos pensées, nous rentrons en contact avec notre âme, et trouvons le calme qui est la racine de notre paix intérieure que nous recherchons tous.

Alexandre Pino | Guide



La retraite

Notre retraite bien être prend place dans deux des plus spectaculaires patrimoines mondiaux de notre planète, avec une diversité exceptionnelle de plantes et de vie animale où toute la sagesse de mère nature peut être trouvée.

La nature, et en particulier là où elle n'a pas été modifiée par l'activité de l'homme est un vecteur parfait pour apprendre sur soi. Ressentir le calme des animaux sauvages, être humble devant la grandeur du cosmos ou simplement admirer une fleur sauvage sont toutes des expériences qui vous emmèneront dans un climat de présence et permettront à vos sens d'être libérés de votre activité mentale.

Pendant cette retraite, vous pratiquerez de la méditation en apprenant à être présent et du yoga Vinyasa pour être en contact avec votre corps. Toute ces activités vous donneront l'opportunité de trouver votre espace intérieur, là où réside votre "JE" profond.

D'une durée de 8 jours, la retraite est un équilibre entre des activités plein air, de la pratique spirituelle d'Asie ainsi que la connexion au sacré de Mère Nature. Le focus sera sur le réalignement de votre corps avec votre mental et vous donnera les outils nécessaires pour vous sentir connecter à votre âme.

Tous les matins "**matinée zen**" La journée commencera avec un petit déjeuner équilibré suivi d'une session de yoga d'environ 2h00 pour vous connecter à votre corps. Ensuite vous aurez du temps libre pour aller vous baigner à la rivière, faire une promenade dans la nature, lire un livre ou bien tout simplement être. Après ceci nous déjeunerons et chaque après-midi consistera à la pratique de différentes activités plein air décrites dans l'itinéraire ci-dessous.

Le soir "**Soirée gratitude**", Nous nous retrouverons autour d'un feu de camp où nous ferons un barbecue et pourrons engager différents sujets de conversation. La soirée se clôturera après avoir observé l'immensité du cosmos qui nous donnera un sentiment d'espace et d'humilité.





Itinéraire

1ER JOUR - RANDONNÉE

Prise en charge à votre hôtel du Cap par votre guide. Puis route vers la réserve naturelle de Kogelberg.

Situé entre deux des plus vastes océans de notre planète, à la pointe du continent africain, se trouve un espace d'une telle beauté naturelle et d'une telle diversité florale qu'il est peut-être reconnu comme le plus grand foyer de biodiversité du monde. Taille par taille, la Réserve de la biosphère de Kogelberg, d'une superficie de 100 000 hectares, abrite la biodiversité la plus complexe de notre planète avec plus de 1 880 espèces de plantes différentes... la deuxième plus riche est la forêt tropicale humide d'Amérique du Sud, avec seulement 420 espèces par 10 000 kilomètres carrés!

Installation dans les eco cabins Oudebosch au milieu de la réserve. Temps pour se détendre et déjeuner. Après-midi randonnée dans la réserve.

Soirée gratitude

2E JOUR - FAT BIKING

Matinée zen

Après midi | Fat biking

Découverte du Fat bike dans les spectaculaires dunes de sable le long d'un littoral dramatique. Le sentier menant aux dunes est unique en son genre et s'écoule sur un étroit sentier sableux à travers la végétation indigène. Lorsque nous atteindrons les dunes, nous monterons et traverserons pour atteindre une section de descente fantastique où nous prendrons de la vitesse avant d'atteindre le sommet de notre première face de dune verticale. Après un briefing sur la descente de la dune, nous redescendons la face, mais pour ceux qui veulent seulement une balade facile, vous pouvez contourner le côté où la pente est facile. La face de dune peut sembler impossible et dangereuse à faire, mais le trajet est en fait très contrôlé et le sable ralentira le vélo. Ce que votre esprit vous dit est impossible sera en fait très agréable et facile. Votre guide vous apprendra également à faire du slalom comme un skieur sur une piste de ski enneigée. C'est un excellent plaisir sur un vélo et pas trop difficile à réaliser. Après les dunes, nous emprunterons un sentier 4x4 jusqu'à la plage.

Soirée gratitude



Itinéraire

3E JOUR - TYROLIENNE

Matinée zen

Après midi | tyrolienne

Faites face à votre peur avec cette aventure en tyrolienne dans une magnifique réserve naturelle. Après un briefing sur la sécurité et l'installation de l'équipement à la réception, nous serons transportés en 4 x 4 dans les hauteurs de la chaîne de montagnes : c'est ici que commence le plaisir ! Deux guides professionnels accompagneront chaque petit groupe, en veillant au respect de normes de sécurité strictes, tout en offrant une expérience enrichissante et éducative, en fournissant des informations intéressantes sur la nature et la géologie de ce domaine intéressant. Glissez le long des câbles en acier de plateforme en plateforme, en passant par des cascades et des vallées, et profitez de tout ce que Mère Nature a à offrir. Avec 13 plateformes et des descentes pouvant atteindre 320 m de long, une expérience merveilleuse pour les amateurs de nature et d'aventure.

Soirée gratitude

4E JOUR - LEÇON DE SURF

Matinée zen

Après midi | leçon de surf

Aujourd'hui, nous partirons pour la plage de Strand, cette spectaculaire plage de sable blanc qui forme la plus grande baie d'Afrique, False Bay. Nous avons tous évolué à partir de la mer et notre corps est composé principalement d'eau. Être dans l'océan vous donne un sentiment de fraîcheur, vous vous sentez plein de vie et frais. Avec l'aide d'un coach de surf, vous pratiquerez le surf sur l'une des plages les plus accueillantes pour les débutants. Se déplacer grâce la force de la nature est un moyen de s'y connecter.

Soirée gratitude



Itinéraire

5E JOUR - VOL POUR DURBAN | MARCHE DANS LA BROUSSE

Petit déjeuner au chalet puis transfert à l'aéroport du Cap. Départ pour Durban (2h de vol)

Arrivée à l'heure du déjeuner puis route pour la réserve privée d'Ubizane. À votre arrivée, vous aurez le temps de vous rafraîchir et de vous installer votre chalet avant de vous lancer dans une promenade dans la brousse .

Après midi | Bush walk

Situé sur la côte est de l'Afrique du Sud, le Zoulouland et son environnement naturel préservé est soumis à un climat subtropical où les animaux sauvages se promènent librement et où la végétation est encore épargnée par les activités des hommes. Accompagné de notre ranger expérimenté, vous vous aventurerez dans cette merveilleuse nature sauvage où des animaux spectaculaires tels que des girafes, des zèbres, des gnous des phacochères des impalas, des nyalas et bien d'autres encore, ainsi que de nombreux oiseaux. Une excellente façon de commencer ce deuxième chapitre de la retraite dans la brousse africaine!

!Soirée gratitude

6E JOUR - SAFARIS

Aujourd'hui, vous effectuerez 2 safaris, un tôt le matin et l'autre dans l'après-midi, lorsque les températures sont les plus basses avec un moment de détente entre les deux. C'est le meilleur moyen de profiter de la brousse africaine.

Les safaris seront dirigés par un ranger expérimenté. Avec un 4x4, vous entrerez dans le plus ancien parc animalier d'Afrique, Hluhluwe et sa multitude d'animaux sauvages, y compris les grands 5. Entrer dans une zone sauvage où vivent des animaux sauvages est un véritable privilège et une grande source de sagesse. Ces créatures merveilleuses sont un avec la vie, ils sont les meilleurs enseignants de de la présence et du calme. Ils ont la capacité de partager leur environnement avec de nombreuses espèces et parviennent à cohabiter en harmonie en respectant les frontières de chacun. Dans ces environnements non touchés par l'homme, tout est parfait et comme il se doit. C'est la création de l'intelligence universelle et peut être une grande source d'inspiration.

Soirée gratitude





Itinéraire

7E JOUR - OCEAN SAFARI & SNORKELING

Petit-déjeuner au lodge puis route pour la réserve naturelle d'Isimangaliso.

Le parc sub tropical d'iSimangaliso est l'un des sites naturels exceptionnels de zones humides et côtières d'Afrique. Couvrant une superficie de 239 566 ha, il comprend un large éventail d'environnements marins, côtiers, de zones humides, estuariennes et terrestres vierges, d'une beauté naturelle et essentiellement non modifiés par les habitants. Ceux-ci comprennent les récifs coralliens, les longues plages de sable, les dunes côtières, les systèmes lacustres, les marécages et les vastes zones humides de roseaux et de papyrus, fournissant un habitat essentiel à un large éventail d'espèces des mers, zones humides et savanes d'Afrique.

Après avoir traversé le parc, nous arriverons jusqu'à une plage sauvage et embarquerons sur un bateau pour un safari en mer où vous pourrez apercevoir des baleines, des dauphins et de grands rays. Nous atteindrons ensuite un récif de 6 mètres de profondeur où vous plongerez dans les eaux chaudes de l'océan Indien et apercevrez des poissons tropicaux.

Soirée gratitude

8E JOUR - SAFARI | RETOUR

Réveillez-vous au lever du soleil pour votre dernier safari en 4x4 dans la réserve de Hluhluwe.

Retour au lodge pour le petit-déjeuner suivi d'un temps de détente avant votre transfert à l'aéroport de Durban pour votre vol de retour vers Le Cap.

Fin de la retraite





Wellness Travel Africa Retreat € 2757 pp*

8 JOURS | 7 NUITS | DU 25/11/19 AU 2/12/19

INCLUS

- Guide pendant toute la durée de la retraite
- 4 nuits à Oudebosch eco cabin
- 3 nights dans la reserve privée d' Ubizane tree lodge
- Vol aller retour Cape town to Durban
- Tout les transports
- Tout les repas
- 4 x Vinyasa yoga sessions
- Fat biking experience
- Canopy tour experience
- Leçon de surf
- Marche dans la brousse
- 3 x safaris en 4x4
- Sortie en bateau et snorkel experience

EXCLUS

- Assurance voyage
- Le vol jusqu'à Cape town
- Extension aux chutes Victoria ou à Cape town

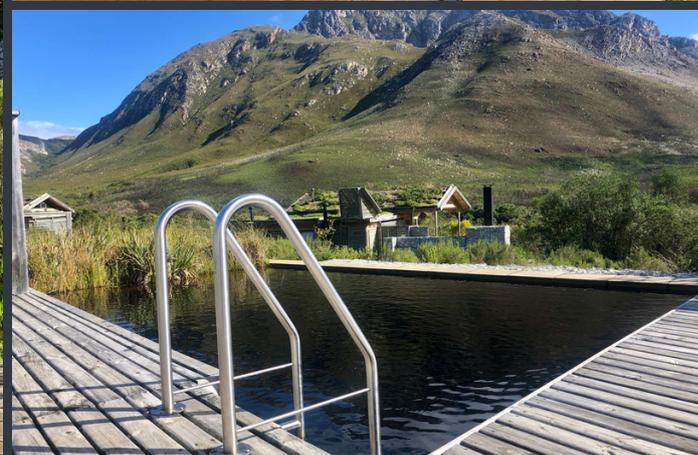
*Le prix est par personne pour 2 personnes partageant une chambre double, voyageant en groupe de 6 personnes. Le prix est en euros et est sujet de la variation du taux de change.

Oudebosch eco cabins

4 nuits

Situés dans ce qui est largement considéré comme l'une des plus belles zones protégées du Cap, les Oudebosch Eco Cabins ont été conçus avec soin par l'architecte Justin Cooke. Les cabines modernes à façade de verre (qui ne réduisent en rien le confort ou l'esthétique) maximisent les vues spectaculaires sur la vallée située entre la chaîne de montagnes des Hottentots Holland. Les cinq cabines (Erica, Marsh Rose, Fire Lily, Iris et Everlasting Daisy) peuvent accueillir quatre personnes et se composent de deux chambres à coucher, deux salles de bain, une cuisine spacieuse, un salon et une salle à manger. Il y a aussi une belle terrasse, une zone de braai et un foyer intérieur pour vous garder au chaud en hiver.

Eco cred Avec des toits végétalisés pour l'isolation, des toilettes sans eau, des matériaux renouvelables, un geyser à énergie solaire et une piscine écologique centrale, les cabines sont la preuve que nous pouvons réduire considérablement notre impact, tout en bénéficiant de logements agréables et confortables. Chaque cabine consomme deux kilowatts par jour, une quantité minimale par rapport à une maison de banlieue moyenne. Ils ont également reçu le prestigieux prix Holcim pour la construction durable.



Ubizane tree top lodge

3 nuits

Suivez les allées pavées à travers la forêt jusqu'au Tree Lodge - consistant de vingt-quatre chalet à toit de chaume parfaitement conçues et luxueusement finies qui vous donneront l'opportunité de voir le paysage environnant et la faune batifolante directement à partir de votre propre terrasse privée. Faites vous une tasse de the le matin et entrez dans l'air pur de la réserve d'Ubizane. Vous aurez peut-être même la chance de voir un kudu défilier.

Si vous recherchez le confort et des paysages magnifiques, ce lodge dans les arbres est parfaits pour vous. Chaque chambre a été soigneusement aménagée et comprend une salle de bain avec douche, un dressing, la climatisation et des moustiquaires pour votre confort pendant les nuits les plus chaudes.

