



# Isla Gomera et l'essenciel

## Sérénité Intérieure : Connexion et Éveil

31 octobre au 7 novembre 2024

Harmonisez les cinq dimensions de l'être : corps, émotions, pensées, énergie et conscience.  
Explorez et valorisez-les à travers des ateliers et les beautés de cette île préservée des Canaries.

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

### Programme de la semaine :

#### Jour 1 : Jeudi 31 octobre 2024

- 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 à l'hôtel
  - Présentation du programme, suivie par un buffet convivial
  - Pour ceux qui arrivent tardivement (après 21h), un plat froid sera servi dans la chambre
  - **Fête d'Halloween** pour clôturer la soirée

#### Jour 2 : Vendredi 1 novembre 2024

- Matinée : Atelier de découverte
  - Rencontres, échanges et notions d'espagnol et de la culture des Canaries
  - Initiation douce à la méditation et à l'autohypnose
- Après-midi : Atelier de déconnexion
  - Clôturé par une séance joyeuse de Fit Gypsy Dance avec Maria Legarda

#### Jour 3 : Samedi 2 novembre 2024

- Matinée : Méditation sur la plage
  - Début de notre journée au Centre dédié à Valle Gran Rey
- Après-midi : Ateliers découverte et partage
  - Journée enrichie par une séance de Fit Gypsy Dance avec Maria Legarda

#### Jour 4 : Dimanche 3 novembre 2024 avec Meike

- 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, accompagnée par la guide de randonnée : Agulo, Hermigua, Miradores
  - Découverte d'une bananeraie et d'une plantation d'aloë vera
  - Marche méditative dans le parc national Garajonay (patrimoine UNESCO)

#### Jour 5 : Lundi 4 novembre 2024

- Journée de liberté : personnalisable selon vos envies

#### Jour 6 : Mardi 5 novembre 2024

- Matinée : Méditation
  - Suivie par un atelier de reconnexion et de bien-être
- Après-midi : 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 !

#### Jour 7 : Mercredi 6 novembre 2024

- Matinée : Méditation apaisante
  - suivie par un atelier de clôture
- Après-midi : Parc Garajonay
  - marche douce suivie de la visite du village pittoresque de Las Hayas

Jour 8 : Jeudi 7 novembre 2024

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

### Journée type :

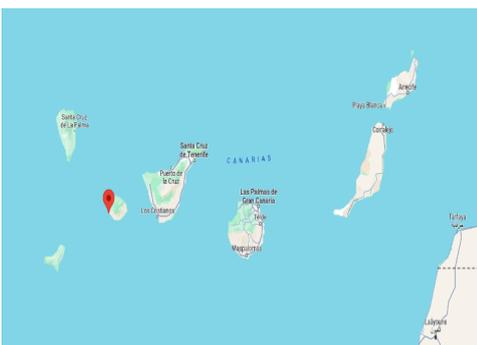
- 07h30 - 09h : Petit-déjeuner à l'hôtel (buffet généreux, à votre guise)
- 09h : Balade côtière depuis l'hôtel jusqu'au centre dédié aux ateliers (Borbalan)
- 09h30 - 10h : Méditation, autohypnose ou exercices respiratoires sur la plage de Vueltas
- 10h30 - 12h30 : Atelier de déploiement personnel
- 12h30 - 14h30 : Pique-nique suivi par une pause détente à la plage, piscine de l'hôtel ou autre activité au choix.
- 15h - 17h15 : Suite de l'atelier
- 17h30 - 18h30 : Séance énergisante et joyeuse de Fit Gypsy Dance avec Maria Legarda, accessible à tous.
- 19h : Retour à l'hôtel
- 20h - 21h : Buffet
- 21h : Soirée libre, au bord de l'océan : coucher de soleil, lecture, spectacle danse du feu et/ou piano-bar Gomera Lounge

### Notes importantes :

- \* Le programme 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.
- Ce stage favorise l'équilibre entre écoute, introspection, partage, découverte, curiosité et bienveillance tout au long de cette expérience transformative.
- 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 : 1499€ TTC (prévente 15 septembre, hors vol) – 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. »



Anne Habets – accompagnement en Fr/Eng/Esp.  
Fondatrice de Stress Out, chemin IACA et IslaGomera.be  
Email : [anne@stress-out.be](mailto: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