

Voyage « Pura Vida » de La Libre Zen au Costa Rica
en compagnie d'Isabelle Gillet

Du 2 au 12 février 2020

**Les Voyages
de La Libre**



« Pura Vida »... Voici l'expression que vous ne cesserez d'entendre tout au long de ce voyage en immersion au Costa Rica. « Pura Vida », c'est un mode de vie, une manière de dire bonjour, aussi, mais c'est surtout une expression pour signifier que tout va bien, que la vie est à la fois simple et belle. Les Costariciens sont considérés comme la population la plus heureuse au monde : absence de stress et vie orientée sur la reconnaissance de ce qui est bon sans s'attarder sur ses aspects négatifs. Le Costa Rica regorge par ailleurs d'une faune et une flore sans commune mesure ainsi que d'une politique de protection de ses ressources naturelles qui nous donnera l'occasion de découvrir des lieux préservés à la biodiversité riche. Au cœur de ce voyage également, un échange entre soi et soi, avec les nombreux ateliers qu'Isabelle Gillet, coach en lâcher prise et en préparation mentale, vous proposera sous le signe de l'apaisement et de la respiration en toute conscience, dans l'énergie pure de la « Pura Vida ». La respiration invite au lâcher prise

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

tout comme l'eau invite au ralentissement. Isabelle nous invitera à inverser la vapeur et à renouer avec un autre rythme. Les ateliers de respiration, de relaxation profonde et d'aquaticité nous permettront de mieux conscientiser notre respiration et nos cinq sens, en étant ancrés dans le présent.

Parcourons ensemble les terres et les mers de ce pays inspirant aux émotions pures. Ses volcans, ses jungles, ses eaux aux riches vertus feront de notre séjour un moment à la recherche de notre propre « Pura Vida » intérieure.



ITINERAIRE

Jour 1 (Dimanche 2 février 2020) : Bruxelles – San José (D)

Le classement mondial « Happy Planet Index » nomme en première place depuis 10 ans le Costa Rica. Pourquoi ? On vous emmène le découvrir ! Nous partirons en matinée de Bruxelles pour San José, la capitale du Costa Rica, via Zurich avec la compagnie Swiss (09h55 - 11h15 et 13h45 - 19h05. 7h00 de décalage horaire). Notre guide francophone qui sera à nos côtés tout au long du séjour, nous accueillera à l'aéroport de San José pour nous emmener au Studio Hotel, hôtel 5 étoiles qui offre une magnifique vue sur les montagnes de la Vallée centrale, considérées comme l'âme du pays. Dans ses murs, des chambres luxueuses où règnent confort et douceur et un restaurant qui vous accompagnera dans la découverte de la cuisine Costaricaine. Le Studio Hotel est parcouru d'œuvres d'art qui vont plonger, quant à elle, au cœur de l'art costaricien. Le dîner sera par ailleurs l'occasion de faire connaissance avec Isabelle Gillet qui partagera ses connaissances sur le lâcher prise et la respiration par des ateliers et conférences pendant ces 10 jours hors du temps : « Pura Vida », nous voilà !



Jour 2 (Lundi 3 février 2020) : Tortuguero (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, voiles vers la côte Caraïbe ! Pour l'atteindre, nous traverserons un des 27 parcs nationaux du pays, Braulio Carillo. Ensuite, une pirogue motorisée nous fera remonter le canal principal, d'une extrême richesse en faune et en flore, pour atteindre le parc national Tortuguero (uniquement accessible en avion... ou on bateau !) et arriver au Pachira Lodge, oasis paradisiaque situé au cœur de la jungle.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous nous y installerons et après un déjeuner buffet, nous traverserons le canal afin de partir à la découverte du petit village de Tortuguero. Ce charmant hameau côtier vit à sa gauche avec la mer des Caraïbes et à sa droite avec la jungle... de quoi vous laisser charmer. Ses quelques ruelles étroites nous mèneront au « Sea Turtle Conservancy ». Le centre est à l'image du Costa Rica : soucieux de préserver la biodiversité qui l'entoure. Nous pourrons y découvrir cet animal qui occupe largement les plages : les tortues. Peut-être même aurez-vous envie d'en adopter une pour soutenir les initiatives de conservation de la nature. Un petit détour par le centre de recyclage du village nous permettra de découvrir la vision du pays sur sa richesse naturelle et sur la conservation du Costa Rica.



De retour au lodge, repos et détente dans ses luxuriantes allées ou près de la piscine. Dans cette partie du Costa Rica réputée pour son calme, sa sérénité et sa tranquillité, nous pourrons, pour ceux qui le souhaitent, participer à la première session « Pura Vida » donnée par Isabelle Gillet. L'approche d'Isabelle Gillet sur le corps et l'esprit est en fusion avec la « Pura Vida » : simplicité, lâcher prise, accueil des bonnes émotions et maîtrise de soi pour mieux vivre dans son environnement. Pour clôturer cette journée dans le cœur du pays, nous dînerons au bord de la piscine du Lodge.

Jour 3 (Mardi 4 février 2020) : Parc National de Tortuguero (B, L, D)

Il est temps pour nous de nous immerger entièrement dans le parc national de Tortuguero qui nous accueille depuis la veille. Ce parc porte le nom d'un rituel bien connu des tortues vertes... la ponte des œufs. Séparée de l'Océan Atlantique par une étroite bande de sable, l'une des régions les plus humides du Costa Rica est riche de plus de 2.000 espèces de plantes, 400 espèces d'arbres, plus de 300 espèces d'oiseaux, une centaine d'espèces

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

de reptiles, près de 60 amphibiens et autant de mammifères. À l'image du pays, ce parc est exceptionnellement préservé.

Pour les lève-tôt, après une collation, nous pourrons partir de grand matin en pirogue pour découvrir en pirogue le parc dont les canaux sont bordés de forêts tropicales. Notre guide, naturaliste, nous partagera ses connaissances de la faune et la flore particulière à Tortuguero. Ce sera l'occasion d'observer l'habitat naturel de nombreux oiseaux, des paresseux, des iguanes ou encore de singes et de crocodiles.



De retour au lodge, nous prendrons notre petit-déjeuner, avant de partir pour une promenade guidée au cœur de la jungle. En fin de matinée et après quelques instants de détente, Isabelle proposera à ceux qui le désirent une session « Pura Vida ». L'après-midi sera rythmée par une balade en pirogue dans les canaux du parc national et de moments de détente autour de la piscine, dans la nature environnante ou lors d'un massage (en option). Comme la veille, nous nous retrouverons autour de la piscine du lodge pour y dîner.

Jour 4 (Mercredi 5 février 2020) : Tortuguero - Arenal (B, L, D)

Il est temps pour nous de quitter la forêt tropicale et la côte Caraïbe du Costa Rica pour se diriger vers le centre de la partie Nord du pays, au pied du volcan Arenal. De petits avions nous feront rejoindre La Fortuna, ville située elle-même au pied du volcan. Une ferme villageoise d'élevage et de culture de produits locaux de la région nous accueillera le temps d'un déjeuner buffet. Nous aurons l'opportunité de découvrir ses produits lors d'un mini cours de cuisine orchestré par les femmes de la famille pour cuisiner le plat

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

typique du Costa Rica, après une visite de la ferme. Nous rejoindrons ensuite l'Arenal Springs Resort & Spa, splendide hôtel 4 étoiles qui donne sur le volcan Arenal.



Nous nous y installerons pour profiter de sa piscine et de ses sources d'eaux thermales. Ces sources thermales naturelles jaillissent directement de la rivière souterraine du volcan Arenal. Elles sont bénéfiques pour la peau et l'organisme, de par la richesse des minéraux qui les composent. Isabelle accompagnera votre fin de journée avec une nouvelle session « Pura Vida » avant de dîner ensemble au restaurant de l'hôtel.

Jour 5 (Jeudi 6 février 2020) : Parc National du Volcan Tenorio et Rio Celeste (B, L, D)

Notre matinée sera consacrée au parc national du Volcan Tenorio, parc de plus de 12 000 hectares, soumis simultanément aux influences climatiques de l'Atlantique et du Pacifique. Le parc porte le nom de ce volcan qui conjugue trois sommets volcaniques et deux cratères culminant à 1913 mètres. La découverte de la cascade Rio Celeste sera probablement un des moments forts de notre séjour. De 30 mètres de haut et 17 de profondeur, sa couleur change sous nos yeux, pour passer d'une transparence à un bleu turquoise intense. L'explication de ce phénomène impressionnant se trouve dans les entrailles du volcan. Le poète Alvarado aurait même décrit l'endroit comme le lieu où « Dieu a rincé ses pinceaux après avoir peint le ciel ! ». La biodiversité du Costa Rica se déploie sous nos yeux tandis que l'observation des oiseaux et de la faune locale y est assurée.



Que serait la découverte d'un pays sans y rencontrer sa population ? Nous prendrons donc la route vers Guatuso afin d'y rencontrer les indigènes Maleku. Cette minorité autochtone est parvenue à subsister et à préserver son identité culturelle. Pour cela, elle

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

doit lutter contre la discrimination, l'acculturation et les politiques d'assimilation. Les Maleku vivent dans une réserve, dans le but de se prémunir de la perte des terres et des ressources naturelles qui sont peu à peu absorbées par des agriculteurs non indigènes. Ils ont à cœur de nous partager leur quotidien et l'évolution de leur mode de vie. Un moment de partage qui nous rappelle le pilier du voyage « Pura Vida » : la gratitude, l'amour, la famille et l'amitié.

De retour à notre hôtel, nous pourrions profiter à loisir des bains d'eau thermale, du Spa (soins en option) et d'une session « Pura Vida » qu'Isabelle animera... dans la piscine ! Pour terminer notre journée en douceur, le restaurant de l'hôtel nous proposera un dîner buffet.

Jour 6 (Vendredi 7 février 2020) : Arenal (B, L, D)

Non loin de notre hôtel, un téléphérique nous embarquera aujourd'hui pour littéralement changer de point de vue sur le Costa Rica... Au programme : prendre de la hauteur ! Une opportunité unique de découvrir la forêt tropicale sous un autre angle. Nous survolerons une réserve protégée de 250 hectares de forêt et bénéficierons d'une vue imprenable sur le volcan Arenal, les lacs du parc et de sa nature qui n'a pas fini de nous surprendre. Pour redescendre, notre guide nous accompagnera dans un sentier ponctué d'impressionnants ponts suspendus (parfaitement sécurisés). Il pourra nous y expliquer comment se développe la vie à la cime des arbres. Émotions « Pura Vida » garanties.



En après-midi, nous nous ressourcerons dans les différents points d'eau de l'hôtel, ou dans le Spa (soins en option). Isabelle animera une nouvelle session « Pura Vida » dans l'eau. Nous découvrirons au dîner le restaurant italien de l'hôtel.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 7 (Samedi 8 février 2020) : Arenal - Golfe de Papagayo (B, L, D)

Il est temps à présent de quitter la région du volcan Arenal pour rejoindre la côte Pacifique du Costa Rica. Connue pour ses plages idylliques, elle nous réserve aussi de nombreux trésors côté terre, avec de nombreuses réserves biologiques et des parcs nationaux préservés. On y retrouve la passion des Costariciens pour la préservation de leur pays et de sa biodiversité sans nulle pareille. La route qui nous mène vers l'Océan Pacifique sera l'occasion d'une petite halte à hauteur de Llanos del Cortes afin d'y admirer une cascade spectaculaire et un lieu qui inspire le repos et la contemplation en douceur de la nature.



Une fois arrivés sur la côte, nous nous installerons à l'Occidental Papagayo, luxueux hôtel 5 étoiles, logé au cœur d'un écrin de verdure au bord du magnifique Golfe de Papagayo. Véritable joyau du Pacifique, la mer et la terre y cohabitent dans un ensemble qui est une véritable ode à la « Pura Vida ».



Nous aurons le loisir de profiter de la plage, l'océan et les aménagements de l'hôtel : piscine, jardins, spa (soins en option) et de ses lieux de rafraîchissement. En cours d'après-midi, Isabelle nous proposera une session « Pura Vida », avant de dîner à l'hôtel.

Jour 8 (Dimanche 9 février 2020) : Parc National de Rincon de la Vieja (B, L, D)

Cap sur le parc national de Rincon de la Vieja qui présente de nombreux écosystèmes différents. Cela s'explique par son intense activité volcanique et l'altitude des différents volcans. Notre guide nous fera parcourir le réseau de sentiers qui, au cœur de la forêt,

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

nous permettra de découvrir des particularités volcaniques comme les fumerolles (considérées au Moyen-Âge comme des marques des portes de l'enfer et dans la mythologie japonaise comme la combustion d'un flacon contenant une potion d'immortalité... rien que ça !), les célèbres bassins bouillonnants de boue ou encore les « pailas », geyser d'argile en pleine nature. Nous rencontrerons une faune très diversifiée, notamment des singes, des coatis et de nombreux oiseaux. Nous déjeunerons sur place avant de retourner à l'hôtel pour un moment de détente et, pour ceux qui le souhaitent, une conférence « Pura Vida » d'Isabelle.



Jour 9 (Lundi 10 février 2020) : Golf de Papagayo – San José (B, L, D)

Nous quittons l'écrin de verdure spectaculaire qu'est le Golfe de Papagayo pour retrouver la capitale du Costa Rica, San José. Après le déjeuner, nous nous rendons au musée de l'Or précolombien. Sa collection inestimable de 1.600 pièces d'or précolombiennes datant d'entre 300 et 1.500 après J-C nous permettra de plonger dans le passé du Costa Rica. Ce musée, considéré comme l'un des trois plus importants musées d'Amérique Latine consacrés aux objets précolombiens regorge de pépites : pièces exposées des figurines animales, amulettes, boucles d'oreilles, statuettes érotiques, un guerrier grandeur nature paré d'ornements en or (*El Guerrero*) et une réplique d'une tombe précolombienne contenant 88 objets en or, découverte dans les années 1950, dans une bananeraie du Sud-Est. Ce retour dans le passé est un plongeon dans la culture costaricienne et ses héritages.

Nous nous dirigerons ensuite vers le Studio Hôtel, qui nous a accueillis lors de notre première nuit de voyage « Pura Vida ».

L'occasion de partager ensemble une petite session de clôture et un dîner de gala.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 10 (Mardi 11 février 2020) : Parc National du Volcan Irazu et Lankester Garden (B, L, D)

Comment terminer ce séjour sur la terre de la « Pura vida » ? Il nous semblait important de prendre une grande inspiration, en hauteur. Direction le plus haut volcan du Costa Rica, le volcan Irazú, qui domine l'horizon au-dessus de la ville de Cartago, du haut de ses 3.432 mètres. La route qui nous y mène traverse des zones agricoles particulièrement fertiles, grâce aux cendres volcaniques de la région. Les sentiers du parc surplombent le cratère et l'altitude du volcan nous assure une vue dégagée, au-dessus des nuages en contrebas. L'occasion d'une grande inspiration et d'une petite session de lâcher prise, au cœur de cette nature qui dépasse l'Homme.



Nous déjeunerons à proximité, dans un restaurant à côté des jardins Lankester, que nous aurons ensuite l'occasion de visiter. Avec plus de 800 variétés d'orchidées exotiques, ses fleurs tropicales et sa végétation impressionnante, ces magnifiques jardins nous offriront une mémorable dernière image de ce pays qui nous aura insufflé un nouvel air et une nouvelle manière d'appréhender la vie, notamment grâce aux nombreux ateliers d'Isabelle.

Nous rejoindrons l'aéroport de San José par la route en fin d'après-midi. Notre vol Swiss pour Zurich décollera en début de soirée (20h35 - 14h40 J+1).

Jour 11 (Mercredi 12 février 2020) : San José - Bruxelles

Arrivés à Zurich en début d'après-midi, nous repartons pour Bruxelles (16h50 - 18h10) après une brève escale.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



» VOTRE CONFERENCIERE



Isabelle Gillet

Isabelle est apnéiste spécialisée dans l'art de la respiration.

L'apnée, cette discipline qui nécessite respiration, relaxation et concentration parfaitement maîtrisée la fascine ! C'est en pratiquant, en expérimentant, en se formant ... qu'elle est devenue experte dans les techniques de respiration, d'immersion aquatique et de lâcher prise qu'elle enseigne et partage avec passion à ceux qui ont le souhait et le besoin de découvrir de nouvelles dimensions.

Enseignante de formation, Isabelle a d'abord parcouru le monde en mettant ses compétences au service du Club Med. Elle y anime et enseigne différentes activités sportives pendant quelques années. Elle intègre ensuite le monde du voyage et organise des voyages pour entreprises qu'elle va accompagner pendant 6 ans. Sa passion pour le sport et l'enseignement est toujours bel et bien présente et occupe une place très importante pendant son temps libre. Dans le but de toujours contribuer et apporter, Isabelle continue de pratiquer l'apnée à haut niveau et prend le temps de transmettre ce qu'elle expérimente, dans plusieurs associations, entreprises, salles de sport ou encore avec des sportifs de compétition.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Au cours de ce voyage de La Libre Zen, Isabelle vous propose des conférences et des ateliers pratiques sur le thème « Pura Vida », ou encore « À chaque instant son souffle... ».

La respiration invite au lâcher prise tout comme l'eau invite au ralentissement. Isabelle vous invitera à inverser la vapeur et à renouer avec un autre rythme. Ce voyage est une exploration de nouvelles dimensions. Les ateliers de respiration, de relaxation profonde et d'aquaticité vous permettront de mieux conscientiser votre respiration, l'importance de vos sens, être dans le présent. C'est également une invitation à comprendre comment mettre son mental et son souffle à son service.

EN PRATIQUE

Prix du voyage de 11 jours / 10 nuits en chambre double : 3.980 € pp
Supplément single : 620 €
Acompte à la réservation : 40 % du montant total.
Solde : un mois avant le départ.
Départ garanti à partir de 20 participants (maximum 30 participants).

Inclus :

- les vols internationaux A/R Bruxelles – San José via Zurich avec la compagnie Swiss,
- le vol intérieur entre Tortuguero et Arenal - La Fortuna,
- les transferts et excursions en autocar de luxe,
- le logement en chambre double au Studio Hotel 5*, Pachira Lodge 4*, Arenal Springs Resort & Spa 4* et Occidental Papagayo 5* (ou équivalents),
- les repas mentionnés dans le programme (B, L, D),
- les boissons (1 eau + 1 bière ou soda + 1 café ou thé) lors des déjeuners, et toutes les boissons (hors « premium ») à l'Occidental Papagayo 5*,
- les visites mentionnées avec guide local francophone,
- les sessions « Pura Vida » données par Isabelle Gillet,
- l'accompagnement de La Libre,
- l'accompagnement par Christine & Dominique de Waouw Travel.

Non inclus :

- les boissons lors des dîners et hors repas, sauf à l'Occidental Papagayo 5*,
- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- les assurances (en option, assurance annulation ou all-in Touring).

Informations et inscriptions :

Dominique Demey - Waouw Travel
0475/75.70.77 ou info@waouwtravel.be



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936