

SÉJOUR ANTANANARIVO - NOSY BE - ANTANANARIVO

**01 Jour** **Arrivée sur Antananarivo** votre guide accompagnateur vous accueillera pour vous conduire à votre hôtel qui est à un quart d'heure de l'aéroport. Après un exposé sur votre séjour, il vous emmène faire le tour de la capitale et se préparer pour le transfert pour Nosy Be

**02 Jour** **Arrivée Nosy Be** Le climat est tropical et la température oscille entre 20 et 25 degrés. Accueil à l'arrivée du vol .Transfert à l'hôtel. Après une demi-heure de route, vous êtes accueillis avec un cocktail de bienvenue et vous plongez dans l'art de vivre "Mora Mora" (tout doucement). Un leitmotiv qui imprègne la nonchalance de Nosy Be. Présentation du spa et des installations: salles de massage, sauna, piscine ainsi que des activités bien être. Bilan de départ (création des fiches individuelles) et suivi tout au long du séjour :analyse corporelle, bilan physiologique, présence quotidienne du coach. Coaching personnalisé et séances adaptés à vos objectifs. En soirée, débriefing pour le groupe sur chaque parcours personnalisé des Soins. Dîner

**03 Jour** **Sakatia, l'île aux orchidées** Vous embarquez pour découvrir Sakatia, l'authentique île aux orchidées. Après quelques minutes de marche dans la forêt, vous êtes initiés aux flamboyants, caféiers, poivriers, vanilles, arbres du voyageur, ananas, anacardiens, manguiers, jacquiers, goyaviers, eucalyptus, raphias et plantes médicinales. Déjeuner et après-midi détente sur une plage sauvage. Fin d'après-midi séance de massage et sauna Fin de journée et nuitée à l'hôtel

**04 Jour** **Nosy-Be : Journée avec votre coach santé** Séance de Yoga et respiration 2h sur la plage. Après le petit-déjeuner, séance de relaxation. Promenade le long de la plage avec gymnastique corporelle. Direction le spa pour une séance de massage aromatique complétée par sauna ou jacuzzi. Déjeuner avec poissons et produits diététiques. Après midi consacrée aux activités de plages suivi de séance personnalisée de médecine chinoise et Chiropraxie de 45 min suivie d'un atelier de défense immunitaire en groupe. Dîner

**05 Jour** **Nosy Be : Tour de l'île et coucher de soleil sur les volcans** Vous partez en direction la plantation d'Ylang-ylang et la distillerie d'Amipasimenabe. Puis découverte du Lemuria land. La visite dure environ 1h00. Vous passerez ensuite au village de Marodoka, l'ancienne capitale de Nosy Be. D'anciens vestiges plus ou moins conservés nous feront revivre toute l'histoire de l'île aux parfums. Puis, visite du marché local. Vous longerez la route du littoral où des cases contemporaines côtoient les belles demeures coloniales plus ou moins décrépies mais conservant un charme indéniable. Visite de l'arbre sacré et son musée à Mahatsinjo pour connaître l'histoire du peuple sakalava et ses origines. Déjeuner à Andilana au bord de plage, dans une des meilleures tables de l'île. Dans l'après-midi, nous poursuivons notre route pour rejoindre le point culminant de Nosy Be, Le Mont Passot. Du haut de ses 329m, vous aurez une vue imprenable sur toute l'île, sur les lacs ainsi que sur les îles alentours de Nosy Be. Magnifique coucher de soleil avant le retour à l'hôtel.



## 06 Nosy Be : Journée avec coach santé

Jour

Après le petit-déjeuner, séance de relaxation. Promenade le long de la plage avec gymnastique corporelle.

Direction le spa pour une séance de massage aromatique complétée par sauna ou jacuzzi. Déjeuner avec poissons et produits diététiques ou amincissants.

Après midi consacrée aux activités de plages suivi de séance de soins naturels par les plantes. Massage doux et réconfortant, dénoue les tensions musculaires.

Vous êtes massé(e) avec une huile chaude que vous aurez choisie pour ses vertus amincissantes ou relaxantes. • Relaxant, bien-être général • Tonique, stimulant général et circulatoire.

Causerie : 10 aliments pour renforcer l'immunité Dîner avec soirée musicale

## 07 Journée avec coach santé

Jour

Séance de QI GONG et respiration sur la plage

Après le petit-déjeuner, relaxation puis séance de gymnastique aquatique.

Promenade le long de la plage avec pratiques respiratoires. Direction le spa pour une séance de massage aromatique complétée par sauna ou jacuzzi.

Déjeuner avec poissons et produits diététiques. Après midi consacrée aux activités de plages suivi de séance de soins naturels par les plantes.

Bain aux huiles essentielles : votre corps plongé dans une baignoire d'eau à 35 °C, fermez les yeux et ressentez le massage procuré par les jets.

Le complexe d'huiles essentielles ajouté à l'eau vous offre un voyage olfactif tout en profitant des vertus amincissantes ou relaxantes. Séance individuelle de Chiropraxie d'entretien et de sensibilisation à la notion de prévention.

Causerie : 6 huiles essentielles efficaces pour booster ses défenses. Dîner

## 08 Journée avec coach santé

Jour

Séance de Yoga et respiration 2h sur la plage.

Après le petit-déjeuner, promenade en mer et séance aquatique en bord de plage. Détente autour de la piscine.

Direction le spa pour une séance de massage aromatique complétée par sauna ou jacuzzi. Déjeuner avec crustacés ou poissons et produits. Après midi consacrée aux activités de plages suivi de séance de soins naturels par les plantes. Massage doux et réconfortant, dénoue les tensions musculaires. Vous êtes massé(e) avec une huile

chaude que vous aurez choisie pour ses vertus amincissantes ou relaxantes. Causerie : 13 plantes pour renforcer les défenses immunitaires.

Dîner - buffet avec plats malgaches traditionnels et de l'océan indien.

## 09 Détente, spa, piscine et plage

Jour

Après le petit-déjeuner, bilan de la semaine, objectifs de soins pour le prochain trimestre et recommandations ou prescriptions de produits à prendre.

Séance massage et déjeuner du groupe avec les coaches. Après-midi relaxation sur la plage ou détente autour de la piscine.

Massage « palper-rouler », massage emblématique de lutte contre la cellulite, il est personnalisé selon vos besoins. Votre peau est tonifiée. Cocktail exotique.

Causerie : Les 5 principales huiles essentielles anti-inflammatoires. Dîner avec soirée musicale.

## 10 Nosy Be le retour sur Antananarivo

Jour

Préparation pour le retour ; shopping cadeaux souvenirs... Navette aéroport Fascene et Décollage pour la capitale





## ETABLISSEMENT DE VOTRE DEVIS PERSONNALISE

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Séjour concerné: (référence) \_\_\_\_\_

Précisez les dates de départ (d'où) et date de retour (Antananarivo) \_\_\_\_\_

\*Vous pouvez avoir un premier et deuxième choix (remplissez une ou deux lignes) :

Période demandé 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Période demandé 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre de personnes: \_\_\_\_

Précisez en cas de groupe: \_\_\_\_\_

Famille: \_\_\_\_\_

Amis: \_\_\_\_\_

Demandes particulières: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contraintes pour la restauration(précisez): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Personnes avec handicaps(précisez) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il sera établi un devis sur mesure tenant compte de toutes vos demandes

VBO Events

CEDRES DEVELOPPEMENT

[info@vbo-events.com](mailto:info@vbo-events.com)

PS

Le devis ne comprend pas les frais Avion pour arriver jusqu'à Antananarivo