

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 et suivi tout au long du séjour :analyse corporelle, bilan physiologique, présence quotidienne du coach. Coaching personnalisé et séances adaptés à vos objectifs.. Etablissement de votre fiche personnelle Bien être. Hébergement dans un cadre calme et magnifique en demi-pension à l'hôtel

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 .Dejeuner avec poissons et produits diététiques. Après midi consacrée aux activités de plages suivi de séance personnalisée de médecine chinoise et Chiropraxie de 45 min suivi d'un atelier de défense immunitaire en groupe.Diner

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 décrépités 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 aux 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 Diner 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. Diner

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

09 Journée avec coach santé

Jour

Séance de Yoga et respiration 2h sur la plage.
Après le petit-déjeuner, Séance massage et déjeuner du groupe avec les coaches. Après-midi relaxation sur la plage ou détente autour de la piscine. Massage personnalisée. Cocktail exotique.
Causerie : Les 5 principales huiles essentielles anti-inflammatoires.
Diner avec soirée musicale.

10 Détente, spa, piscine et plage

Jour

Après le petit-déjeuner, en bord de plage, mouvement de relaxation et séance massage. Déjeuner du groupe avec les coaches. Après-midi relaxation sur la plage ou détente autour de la piscine. Massage « palper-rouler », personnalisé selon vos besoins. Cocktail exotique. Diner avec soirée musicale.



11

Jour

Nosy Be le retour sur Antananarivo

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

Arrivée sur Antananarivo et transfert a l'hôtel Vontovorona. Visite des installations. Détente autour de la piscine. Cocktail et dîner

12

Jour

Vontovorona : Journée avec coach santé

Séance de Yoga et respiration 2h.

Après le petit déjeuner, visite des laboratoires et des ateliers de production des produits de santé. Séance massage tonifiant.

Déjeuner. Après-midi détente autour de la piscine avec accès sauna ou jacuzzi.

Massage « palper-rouler », personnalisé selon vos besoins.

Cocktail exotique. Diner avec soirée musicale

13

Jour

Vontovorona : Massages, spa et piscine

Après le petit déjeuner, relaxation puis séance de gymnastique aquatique . Exercices 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 soins naturels par les plantes. Bain aux huiles essentielles :

Le complexe d'huiles essentielles aux vertus amincissantes ou relaxantes.

Massage « palper-rouler ».

Causerie : Les meilleurs anti-inflammatoires naturels.

Diner avec soirée musicale

14

Jour

Vontovorona : Massages, spa et piscine

Après le petit déjeuner, bilan du séjour, 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 », personnalisé selon vos besoins.

Cocktail exotique .Diner

15

Jour

Le Départ, visite touristique de la capitale

Préparation du départ , visite touristique sur Antananarivo pour aller ensuite à l'aéroport.





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

PS

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