

Timeline modifiée “Retraite Coeur de Jungle”, Puerto Viejo, Costa Rica du 16 au 27 Aout 2021



Dimanche 15 Aout:

Départ de Nantes à 11h05
ou de Paris à 13h30 et Arrivée du groupe à San José vers 17h00 heure local.
Nuit à l’hotel à San José avec Kristelle qui vous accueillera à l’aéroport.

Lundi 16 Aout :

Départ matinal en direction de notre lieu d’accueil pour cette merveilleuse aventure

Arrêt pose déjeuner sur la route

Installation, retrouvaille avec Marie et l’équipe puis dîner et première soirée d’accueil
autour du feu.

Mardi 17 Août:

On commencera la journée par du Yoga/stretching puis promenade découverte.

Récupération de nos vélos de location pour la durée du séjour.

L'après-midi

1ère session de soin collectif avec Kristelle et Marie.

Plage

Repos le 1^{er} soir.

Mercredi 18 Août:

Méditation active

Suivi d'une cérémonie Rapeh et soin de la terre.

Soirée autour du feu, chants sacré.

Jeudi 19 Août:

Journée sortie chez les Indigènes Bri Bri, découverte de la culture traditionnelle du cacao. Déjeuner traditionnel avec la tribu. Cascade.

Soirée Libre.

Vendredi 20 Août:

Animation randonnée à la rencontre des animaux présents ainsi que des plantes médicinales et cultivations sur le site de SEED

Suivi d'une baignade dans la cascade.

Déjeuner à SEED

Après midi plage. Connection à la mer, soin Aquatique. Bien-être du corps.

Apéritif à la plage. (Apéritif au choix non inclus)

Soirée autour du feu.

Samedi 21 Août:

Sortie au Parc de Cahuita et activité Snorkeling. (Prévoir son masque et tuba)

Pique nique

Entretiens individuels avec Marie et Kristelle (Méditation guidée à disposition/ou temps libre)

Soirée libre/sortie dans Puerto?

Dimanche 22 Août:

Matinée activité sur site avec Terry, thérapie Equine, connection à soi à travers la magie du cheval.

RDV courant de l'après-midi et pour toute la nuit sur le site de notre cérémonie chamanique et prise de plante sacré.

Lundi 23 Août:

Matinée Libre, suite au retour de cérémonie. Collation

Déjeuner libre.

Après-midi libre:

Au choix:

- Repos
- Balade à cheval
- Massage ou soin.
- Cour de surf.

Sonothérapie avec Céline et soin/guidance

Mardi 24 Août:

Démarrage de la journée avec du NiA à la découverte de Opal.

L'après-midi cercle et cérémonie d'offrande.

Suivi d'une sortie plage et repos

Soin quantique Marie et Kristelle

Mercredi 25 Août:

Petit déjeuner suivi de repos le matin

L'après-midi activité "Ojos de Dios." avec Céline

Soirée musique kirtan autour du feu et cérémonie de cacao

Jeudi 26 Août:

Réalisation du Test PCR pour le retour.

Déjeuner à Puerto Viejo

Après-midi Shopping.

Dernière soirée Chants/Danse/Guidance

Vendredi 27 Août:

Petit déjeuner et temps libre avant départ dans la matinée.

Avion à 19h15 prévoir l'arrivée à l'aéroport à 16h30.

Arrêt déjeuner sur la route.