

Voyage de La Libre Zen au Costa Rica
« Pura Vida »
en compagnie de Marion Vander Sype

Du 9 au 20 février 2023



« 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 que Marion Vander Sype, posturologue et relaxologue spécialisée en massages sportifs, vous proposera sous le signe de l'apaisement et de la

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

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

relaxation, dans l'énergie pure de la « Pura Vida ». Tout au long du séjour, Marion vous proposera un éventail d'outils et techniques pouvant améliorer votre bien-être au quotidien. Au programme : relaxation, auto-massage, stretching, respiration, yoga et méditation.

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 (Jeudi 9 février 2023) : Bruxelles – San José (D)

Le classement mondial « Happy Planet Index » nomme en première place depuis plus de 10 ans le Costa Rica. Pourquoi ? On vous emmène le découvrir ! Nous partons en matinée de Bruxelles pour San José, la capitale du Costa Rica, via New York avec la compagnie United Airlines (10h10 - 12h30 et 16h30 - 19h48 / 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 costaricienne. Le Studio Hotel est parcouru d'œuvres d'art qui vont plongeront, quant à elles, au cœur de l'art costaricien. Le dîner sera par ailleurs l'occasion de faire connaissance avec Marion Vander Sype qui vous parlera de son parcours et de ce qui l'a amenée à développer la « boîte à outils bien-être et sérénité » que vous aurez tout le loisir de découvrir pendant ces 10 jours hors du temps. « Pura Vida », nous voilà !



Jour 2 (Vendredi 10 février 2023) : 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 Marion Vander Sype. L'approche de Marion sur le corps et l'esprit est en parfaite harmonie avec la philosophie « Pura Vida » : simplicité, lâcher prise, accueil des sensations, éveil des belles émotions et recentrage pour ne faire qu'un avec son environnement. Pour clôturer cette journée dans le cœur du pays, nous dînerons au lodge.

Jour 3 (Samedi 11 février 2023) : 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.

Après notre petit-déjeuner, nous partirons pour une petite promenade au cœur de la jungle à la découverte de la faune et de la flore particulière à Tortuguero, en compagnie de notre guide naturaliste. En fin de matinée et après quelques instants de détente, Marion proposera à ceux qui le désirent une session « Pura Vida ».

Puis, en début d'après-midi, c'est en pirogue que nous découvrirons le parc dont les canaux sont bordés de forêts tropicales. Ce sera l'occasion d'observer l'habitat naturel de nombreux oiseaux, des paresseux, des iguanes ou encore de singes et de crocodiles.



La fin d'après-midi sera rythmée par un moment de détente autour de la piscine, dans la nature environnante ou lors d'un massage (en option). Comme la veille, nous dînerons au lodge.

Jour 4 (Dimanche 12 février 2023) : Tortuguero - Arenal (B, L, D)

Il est temps pour nous de quitter la forêt tropicale et la côte Caraïbe du Costa Rica pour nous 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 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.

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



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. Marion accompagnera votre fin de journée avec une nouvelle session « Pura Vida » avant de dîner ensemble au restaurant de l'hôtel.

Jour 5 (Lundi 13 février 2023) : 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 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

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

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 et du Spa (soins en option) ! Pour terminer notre journée en douceur, le restaurant de l'hôtel nous proposera un dîner buffet.

Jour 6 (Mardi 14 février 2023) : Arenal (B, L, D)

Après une petite session « Pura Vida » matinale proposée par Marion, 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.



Nous déjeunerons dans le centre de La Fortuna, et l'après-midi, nous nous ressourcerons dans les différents points d'eau de l'hôtel, ou dans le Spa (soins en option). Et nous découvrirons au dîner le restaurant italien de l'hôtel.

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

Jour 7 (Mercredi 15 février 2023) : Parc National de Rincon de la Vieja (B, L, D)

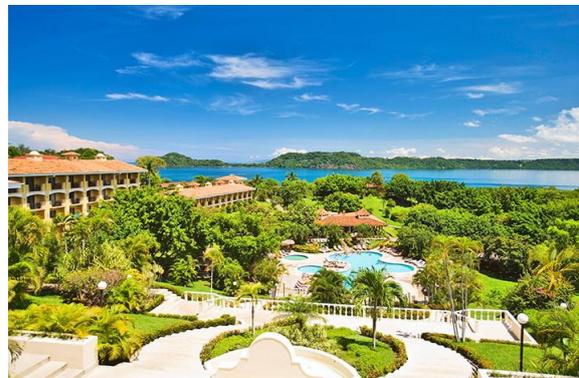
Il est temps à présent de quitter la région du volcan Arenal pour rejoindre la côte Pacifique du Costa Rica. Connue pour ses plages idylliques, elle nous réserve aussi de nombreux trésors côté terre, avec de nombreuses réserves biologiques et des parcs nationaux préservés. On y retrouve la passion des 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 halte au 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.

Après un déjeuner sur place, notre guide nous fera parcourir le réseau de sentiers qui, au cœur de la forêt, 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 coatys et de nombreux oiseaux.



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 ».



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

Jour 8 (Jeudi 16 février 2023) : Golfe de Papagayo (B, L, D)

Tout au long de cette journée libre au bord de l'océan, dans le Golfe de Papagayo, nous aurons le loisir de profiter de la plage, de l'océan et des aménagements de l'hôtel : piscine, jardins, spa (soins en option) et lieux de rafraîchissement. En cours d'après-midi, Marion nous proposera une session « Pura Vida », qui sera l'occasion d'échanger sur toutes les techniques vues durant le séjour, et la manière de continuer à les appliquer une fois de retour chez soi.



Jour 9 (Vendredi 17 février 2023) : 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 rendrons 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 ».



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

Jour 10 (Samedi 18 février 2023) : Parc National 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 au cœur de cette nature qui dépasse l'Homme.



Nous déjeunerons à proximité, dans un restaurant non loin 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 de Marion.

De retour à l'hôtel, nous partagerons ensemble une petite session de clôture et un dîner de gala.

Jour 11 (Dimanche 19 février 2023) : San José – Bruxelles (arrivée le lundi 20 février 2023)

Après un petit-déjeuner très matinal, nous rejoindrons l'aéroport de San José où notre vol United Airlines décollera pour New-York en début de matinée (09h15 - 15h23). Nous poursuivrons ensuite vers Bruxelles par un vol de nuit (19h00 - 08h05^{J+1}).



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



» VOTRE CONFERENCIERE



Marion Vander Sype

Globetrotteuse dans l'âme et curieuse de nature, Marion parcourt le monde pendant plus de 10 ans. De l'Amérique Latine à l'Océanie, elle profite de ses passages en Asie pour découvrir et approfondir les techniques de massages thaïlandais et ayurvédiques, le yoga et la méditation. Elle rejoint sa ville natale, Dunkerque, en 2012, et s'installe comme Posturologue et Relaxologue spécialisée en massages sportifs. Du sédentaire au sportif de haut niveau, elle se concentre sur la prévention des blessures et l'optimisation des performances et de la récupération sportive en mettant à la disposition de chacun toutes les techniques qui peuvent améliorer le quotidien : massage, auto massage, yoga, stretching ciblé, respiration, visualisation, neuro feedback,

posturologie... Autant d'outils qu'elle aime transmettre et partager pour aider chacun à dépasser ses limites et atteindre son plein potentiel !

Au cours de ce voyage de La Libre Zen, Marion vous proposera des ateliers pratiques sur le thème « Pura Vida », un thème qu'elle affectionne particulièrement puisqu'elle a vécu plus d'un an et demi au Costa Rica, qu'elle considère comme son « pays de cœur ». Le programme des sessions s'articulera autour de deux axes : la reconnexion à soi, et la connexion avec la nature. Grâce à des techniques de relaxation, de visualisation, de

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

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

respiration et de stretching inspirées du yoga, Marion nous donnera toutes les astuces pour retrouver notre équilibre, notre souplesse et notre paix intérieure, le tout, en harmonie avec tout ce qui nous entoure. A la fin de ce séjour, chaque participant repartira avec sa petite « boîte à outils » et toutes les clés pour retrouver sa mobilité articulaire, son équilibre, sa paix intérieure, une belle capacité respiratoire et une meilleure faculté de concentration. Tout ce qu'il faut pour emmener avec soi l'esprit de « Pura vida » !

i EN PRATIQUE

Prix du voyage de 11 jours / 10 nuits en chambre double : 4.480 € pp
Supplément single : 720 €
Acompte à la réservation : 40 % du montant total.
Départ garanti à partir de 20 participants (maximum 30 participants).

Inclus :

- les vols internationaux A/R Bruxelles – San José via New York avec la compagnie United,
- 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),
- la pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 11,
- les boissons (eau, jus de fruits frais, café) 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 Marion Vander Sype,
- l'accompagnement de Waouw Travel,
- la neutralisation de l'impact en CO₂ de votre voyage en avion, en soutenant un projet de réduction de CO₂ dans le monde via l'organisation belge Greentrip

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, assurances « Annulation » et « Assistance Voyage » de VAB).

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 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936