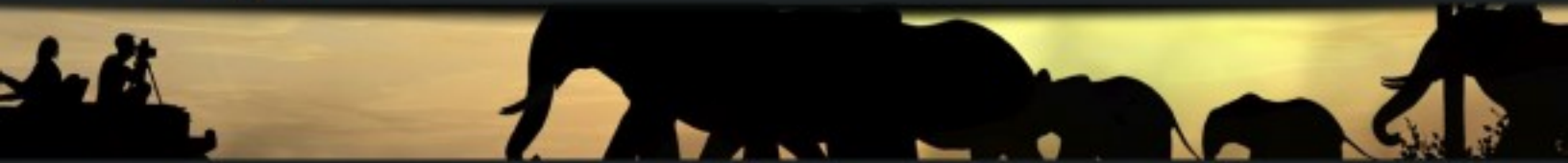




Voyage exotique à votre mesure



COSTA RICA HONDURAS PÉROU BRÉSIL CORSE GRÈCE MAROC BOTSWANA AFRIQUE DU SUD TANZANIE VIETNAM

Costa Rica



Séjour bien-être et Yoga



Type de voyage : Yoga & mieux-être



Confort : 4/5



Niveau : 1/3



Durée jour/nuît : 8/7



Voyage : 1984\$



Avion : 1222\$

Descriptif pays

Le Costa Rica, un des derniers paradis de la nature ! Pont de rencontre entre l'Amérique du Nord et de l'Amérique du Sud, jardin luxuriant entre les Caraïbes et le Pacifique, le Costa Rica est une oasis de nature envoûtante coincée entre le Nicaragua et le Panama. De part son relief contrasté et sa situation géographique privilégiée, le Costa Rica bénéficie d'une biodiversité des plus riches du monde. Près de 1/3 du territoire est consacré "réserve naturelle & parc national".

Le Costa Rica, « Côte Riche »

«Côte» dans un premier temps parce que cette parcelle de l'isthme américain est bordée par deux côtes longues et sinueuses qui plongent dans les eaux des Caraïbes et du Pacifique. « Riche » ensuite pour sa flore et sa faune uniques (10% des papillons de la planète vivent au Costa Rica, de même que 1 200 sortes d'orchidées, plus de 1 000 sortes d'oiseaux et 12 000 variétés de plantes). Sans oublier bien entendu ses plages de rêve et finalement ses parcs et réserves naturels très bien protégées.

Le Costa Rica, une terre d'aventure ...

On le sait, le Costa Rica est une terre d'aventure avec ses volcans, ses forêts humides et nuageuses, ses majestueuses cascades et ses innombrables rivières. Cette nature généreuse crée un cadre idéal au voyage d'aventure. Randonnée et équitation dans la jungle, ascension de volcan, kayak sur les lagunes, rafting, vélo de montagne et canopée dans les arbres attendent le voyageur intrépide à la recherche de sensations fortes !

Nos voyages d'aventure au Costa Rica accompagnés d'un chauffeur guide local, privilégient le confort des hébergements de charme en pleine nature. Nous concluons habituellement nos voyages au Costa Rica en bordure de mer qui déroulent des kilomètres de plages idylliques.

La situation géographique privilégiée du Costa Rica en fait le voyage nature par excellence. Vous l'aurez compris; voyager au Costa Rica avec un guide local, c'est prendre un grand bol d'air pur, c'est vivre une aventure inoubliable au coeur d'une végétation luxuriante. C'est comme le disent les Ticos, la Pura Vida !

Géographie

Le Costa Rica s'étend depuis l'océan Pacifique jusqu'à la mer des Caraïbes sur 320 km de large seulement. Sa portion terrestre n'occupe que 52.000 km² environ. Il suffit de parcourir les provinces du pays pour se rendre compte d'une immense grande diversité de paysages et de climats.

Le pays possède des régions élevées, d'une altitude de 1.000 à 2.000 mètres. La Cordillère de Guanacaste, la Cordillère Centrale et la Cordillère de Talamanca sont les régions montagneuses principales. Il existe aussi plusieurs volcans (Volcan Arenal, Volcan Irazú, Volcan Rincón de la Vieja et Volcan Turrialba); la montagne la plus haute est le Cerro Chirripó, avec 3819 mètres. Le Costa Rica



possède aussi de longues côtes sur deux océans, l'Atlantique et le Pacifique, ainsi qu'un grand nombre de rivières qui attirent les spécialistes du kayak et des rapides du monde entier.

La présence d'un relief montagneux jeune avec une activité sismique et volcanique visible explique la diversité du pays et la richesse de ses sols. Ce fait a contribué au développement de la culture de café, de cacao, de canne à sucre, de banane et la production de lait.

Dominant, dans la géographie costaricienne, la Cordillère du Guanacaste, la Cordillère Volcanique Centrale et la Cordillère de Talamanca, remarquables pour leurs volcans en activité tels que l'Arenal, le Poás ou l'Irazu. Ces cordillères forment le Plateau Central où se regroupe la majorité de la population costaricienne.

Culture

La richesse du Costa Rica réside résolument dans la diversité culturelle de sa population. Tout au long de son histoire, des vagues d'immigrants venus s'installer sur le sol costaricien se sont ajoutées à la population indienne d'origine préhispanique. Une population venue d'Europe (principalement d'Espagne) mais aussi d'Afrique, d'Asie et de diverses régions du continent américain s'est peu à peu mélangée, enrichissant son patrimoine culturel par le métissage. Actuellement, outre la composante majoritaire de métisses, il existe plusieurs groupes ethnico-nationaux: parmi elles on compte les peuples indiens Bribri, Cabécar, Maleku, Teribe, Boruca, Ngöbe, Huetar et Chorotega.

La culture costaricienne est le reflet du mélange d'influences issues de son histoire. L'influence principale est européenne, présente dans la langue officielle -l'espagnol- et dans l'architecture des églises et autres bâtiments historiques. L'influence indigène est moins visible, mais elle est présente entre autres dans les tortillas qui font partie de la nourriture typique costaricienne et dans les céramiques artisanales vendues au long des routes.

Un des aspects importants de l'héritage culturel costaricien est l'amour de la paix et de la démocratie. Les Ticos, comme les costariciens aiment à s'appeler, soulignent fièrement que leur nation est l'exception de l'Amérique Latine, puisque depuis longtemps le système démocratique domine la politique, et non la dictature. Ce petit pays qu'est le Costa Rica est effectivement une démocratie sans armée depuis 1948! Depuis l'abolition de cette institution, l'argent épargné est investi dans l'amélioration du niveau de vie des citoyens, ce qui favorise une paix sociale qui fait du Costa Rica un endroit particulièrement agréable à visiter.

Les Ticos sont connus pour être des gens accueillants, et ils tiennent à conserver cette réputation! Ils sont courtois, travailleurs, chérissent leur terre et acceptent volontiers de guider les visiteurs égarés, offrant spontanément des explications avec une amabilité qui surprend les étrangers, tout en rendant leur séjour le plus plaisant possible. On dit que les Ticos sont le plus grand atout de cette nation, et on n'a aucune difficulté à le croire !

Artisanat



Le travail du bois, depuis des charrettes bariolées aux bijoux en bois précieux, représente le principal artisanat du Costa Rica, on trouve une grande partie des ateliers dans le village de Sarchis dans la vallée centrale. De belles utilisations de la nature avec les plumes de perroquets peintes, de remarquables designs orientés sur la biodiversité, sur poster ou tee-shirt. De la céramique indienne, reproductions de figurines précolombiennes, fabriquées principalement dans le Guanacaste, à Guaitil.

Climat

La géographie montagneuse du Costa Rica joue un rôle très important dans le climat agréable du pays. On note deux saisons particulièrement marquées : la saison sèche, ou l'été, qui va du mois de novembre aux premiers jours de mai et la saison des pluies, ou hiver, qui débute au mois de mai et qui se prolonge jusqu'à la fin du mois d'octobre.

Dans toute la zone Pacifique et le Guanacaste, la saison des pluies a lieu entre mars et la fin du mois d'octobre/début du mois de novembre. Dans les Caraïbes, les pluies fraîches arrivent de mai à décembre, à l'exception des mois de septembre et octobre durant lesquels s'installe un court et agréable été.

Même pendant les mois les plus pluvieux, les matinées ont tendance à être ensoleillées et agréables. Les températures atteignent une moyenne de 25°C sur les côtes et les plages, 16°C dans les zones montagneuses et entre 20 et 22°C dans la Vallée Centrale.

Dans toutes les régions du pays, le mois le plus froid peut être novembre, décembre ou janvier ; le plus chaud avril ou mai.



Descriptif programme

Séjour et retraite de yoga au Costa Rica

Dates uniques de départ: du 24 au 31 mars 2012

Débutant à San José avant de se poser pour quelques jours à Dominical, ce séjour de bien-être vous offrira une pause relaxante bien méritée. L'atmosphère de cette retraite pour petit groupe, à la fois stimulante et conviviale, sera propice au ressourcement : faites le vide, redécouvrez une sensation de paix peut-être perdue depuis longtemps, et respirez enfin grâce aux activités mieux-être organisées par des professeurs spécialistes de la discipline. Planifiées en alternance avec plusieurs plages de temps libre pour profiter des environs, nul doute que cette retraite vous apportera sérénité et plaisir.

Vous serez logés dans des villas tout confort, dont l'aménagement prolongera les bienfaits de vos journées si enrichissantes. Et ne pensez pas succomber aux tentations du monde matériel : cellulaires, télévisions et laptops sont proscrits au domaine.. rien de mieux pour atteindre le nirvana !

Les coteaux verdoyants de Dominical offrent un paysage naturel spectaculaire, avec vue sur l'océan à couper le souffle, depuis les hauteurs des villas. Le doux son du ressac crée une ambiance apaisante pour la communauté de cette petite station. Découvrez aussi les mystères et les richesses naturelles de la jungle voisine où prospèrent faune et flore, et les innombrables activités disponibles au resort ou à proximité!

N'hésitez pas à contacter notre expert du Costa Rica pour davantage d'informations sur ce séjour exclusif dédié au bien-être et au yoga !

Itinéraire

*Les dates pourraient être modifiées quelque peu pour accommoder tout le monde et/ou selon les meilleurs tarifs de vol international.

Jour 1| 24 Mars : Vol international vers San José

Départ de Montréal (en matinée selon l'horaire de vol). Arrivée à San José, accueil à l'aéroport international Juan Santamaria, près de San José, à 1 150 mètres d'altitude au cœur de la vallée centrale. Transfert vers votre l'hôtel. Repas libres en journée.

Nuit à l'hôtel : Option : Gran Hotel Costa Rica

Jour 2| 25 Mars : San José – Cartago – San Isidro de El General – Dominical

Petit-déjeuner à l'hôtel. Tôt le matin, départ à destination de la côte Pacifique costaricienne, via San Isidro de El General. En chemin, vous pourrez faire une étape à Cartago, la première ville et capitale coloniale du Costa Rica fondée en 1563 par le conquistador espagnol Juan Vasquez de Coronado qui lui donna le nom de Carthage. Possibilité de visiter la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles baptisée ainsi en l'honneur de La Negrita, la sainte patronne du pays. Puis continuation via le Cerro de la Muerte (3 400





Voyage exotique à votre mesure

mètres d'altitude), baptisé ainsi en mémoire des paysans morts de froid en transportant leur récolte à San José avant la construction de la Panaméricaine. Lunch libre en chemin. Installation dans les villas dans les environs de Dominical, petite station balnéaire prisée des surfeurs, située le long de la plage de sable brun, à l'embouchure du R'o Baroe. Souper de bienvenue.

Note : 3 à 4 heures environ de route. (B,D)

Jours 3 à 6 | 26-29 Mars : Dominical - Séjour bien-être yoga et massage en villa

Petits-déjeuners à la villa principale. Séjour bien-être. Cette retraite est conçue sous forme d'une formation et évolue tout au long de la semaine. Vous aurez la chance d'explorer une multitude de techniques et d'outils simples et faciles à réutiliser une fois de retour à la maison. Ceci afin de ressentir les bienfaits au quotidien! Les séances de yoga se feront en 1 groupe sur la terrasse extérieure OU (en cas de pluie – mais très peu probable à cette période), elles pourront se faire en deux groupes dans la villa principale.

Thème de la retraite :

La découverte du Yoga comme discipline de vie et comment la pratique de cette technique ancestrale peut nous amener à vivre une expérience optimale au quotidien.

4 aspects qui sont à la base du yoga seront explorés au cours des ateliers:

1. Respiration profonde
2. Étirements
3. Relaxation
4. Méditation

Les journées de la retraite se déroulent comme suit :

7h00–8h00 : Respiration

8h00–9h00 : Déjeuner

9h00–11h00 : Temps libre

11h00–13h00 : Activité théorique et/ou pratique

13h00–14h00 : Dîner

14h00–16h00 : Temps libre

16h00–18h00 : Activité théorique et/ou pratique

18h00–19h30 : Temps libre

19h30–21h00 : Souper

21h00-21h30 : Méditation

Contexte de la retraite :

- Pas de cellulaire, téléphone intelligent, ipad, ordinateur... être déconnecté!
- Pas de télévision
- Menu santé et principalement végétarien
- Alcool non inclus (mais disponible)





Voyage exotique à votre mesure

Nuits dans vos villas. (B,L,D)

* Activités optionnelles si souhaité

Jour 7| 30 Mars : Dominical – San José

Petit-déjeuner à la villa principale. Atelier de respiration. Route de retour afin de rejoindre la capitale costaricienne. En chemin, vous traverserez Orotina et San Mateo avant d'atteindre Alajuela, la ville des mangues, par une jolie route de montagne. Repas libres en journée. Installation à l'hôtel. (B)

Note : 185 km : 3 à 4 heures environ de route.

Jour 8| 31 Mars : San José – Départ

Petit-déjeuner à l'hôtel. Temps libre dans la capitale du Costa Rica (selon l'horaire de vol). Trois heures avant le départ, transfert vers l'aéroport Juan Santamaria afin de prendre votre vol international de retour. Repas libres en journée.

Légende des repas inclus:

B - Déjeuner

L - Dîner

D - Souper





Voyage exotique à votre mesure

Hôtel

Nom : Gran Hotel Costa Rica

Ville : San JosÃ©

Site web : <http://www.grandhotelcostarica.com/>



Tarifs (par personne et incluant les taxes)

Budget portion terrestre en occupation double pour 12 participants au groupe	1984\$
Budget vol international (prix sujet à changement majeur).	1222\$
OPC	11\$
<u>Total estimé</u>	<u>3217\$</u>

Options / Suppléments / Escompte

Assurance Voyage Forfait Plus Médicale & annulation (coût estimatif)	164\$
Escompte 2.5% (si règlement de la portion terrestre par chèque)	50\$
Dépôt requis sur la portion terrestre	595\$
Supplément par personne en occupation double si 10 participants inscrits	115\$
Supplément par personne en occupation double si 8 participants inscrits	285\$
Supplément occupation simple sur base 12 participants	976\$

Inclusions / Exclusions

Le budget de la portion terrestre comprend :

Transports

- Vol international (tarif budgétaire)
- Transfert privé aéroport/hôtel/aéroport le jour 1 et le jour 8
- Transport privé en véhicule climatisé et chauffeur hispanophone le jour 2 et le jour 7

Repas

- Petits-déjeuners à l'hôtel des jours 2 et 8
- Petits-déjeuners de type continental des jours 3 à 7 pris aux villas (mais sans le chef) et organisé par Zen & Cie
- Services d'un chef privé à partir du souper du jour 2 jusqu'au souper du jour 7 incluant les aliments pour des repas santé
- Jus, eau, café et thé

Hébergement

- 2 nuits en hôtel à San Jose en chambre standard en occupation double avec salle de bain privée
- 5 nuits en villa (2 chambres par villa et avec 1 lit double/queen/king OU 2 lits twins par chambre) (possibilité de prendre une occupation simple, donc seul dans la chambre mais quand même 2 chambres par villa – voir supplément en option)

Prestations diverses

- 4 activités mieux-être quotidiennes en groupe
- Accompagnement par 2 personnes ressources d'expertise, dont Julie Banville, fondatrice de Zen & Cie
- 1 massage OU 1 traitement de Reiki de 60 minutes
- 1 cours privé de yoga de 60 minutes
- Taxes hôtelières et de prestations touristiques
- Assistance 24h/24 francophone de notre agence sur place pendant le séjour ainsi que d'Uniktour au Québec
- Frais de paiement par carte de crédit





Voyage exotique à votre mesure

Le budget de la portion terrestre ne comprend pas:

- Le vol international
- Excursions et activités optionnelles
- Transport lors du séjour à Dominical si excursion et activités optionnelles souhaitées (compter environ 10\$us / trajet pour se rendre au village)
- Assurance voyage fortement conseillée
- Repas mentionnés « libres » à San José
- Boissons alcoolisées et non-alcoolisées (boissons gazeuses par exemple)
- Dépenses personnelles et pourboires
- Pourboires pour les guides (s'il y a lieu), les accompagnateurs et les chauffeurs
- Taxe d'aéroport de sortie du Costa Rica (28\$ USD / personne à ce jour)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la section ci-dessus « le budget de la portion terrestre comprend »



Notes importantes

Note 1 | Dépôt ; Le dépôt non remboursable demandé sur la portion terrestre est de 30% du prix du voyage. Ce dépôt est obligatoire pour valider votre inscription et le solde de la portion terrestre est payable 60 jours avant le départ. Un escompte de 2.5% sur la portion terrestre est offert pour tout paiement par chèque ou chèque de carte de crédit. Le vol international doit être payé à 100% au moment de la réservation.

Note 2 | Hôtel ; Les hôtels sont donnés à titre indicatif dans le devis. S'ils sont toujours disponibles, ils seront confirmés quelques jours après votre confirmation. En d'autres termes, NOUS DEVONS ATTENDRE VOTRE DÉPÔT ET BULLETIN D'INSCRIPTION AVANT DE LANCER LES RÉSERVATIONS DES HÔTELS. En cas d'indisponibilité lorsque nous lançons les réservations, un hôtel de qualité équivalente sera proposé. La liste finale des hôtels sera envoyée quelques jours avant votre départ.

Note 3 | Avion ; Le budget aérien est calculé sur la base de prix donnés par la compagnie pour une classe tarifaire précise. Quand cette classe est complète nous pouvons vous proposer une autre classe de réservation ou un autre vol. Lors de ces changements de classe, le tarif donné par la compagnie peut être différent et, dans ce cas, nous le répercutons sur le forfait. Les budgets aériens ne tiennent pas compte de la haute saison. Nous pouvons garantir le prix du billet et sa disponibilité qu'au moment de l'émission de celui-ci (donc du paiement du billet). Ce paiement peut se faire par carte de crédit sans frais supplémentaire

Note 4 | Repas ; Tel qu'indiqué dans le programme.

Note 5 | Conditions de ventes ; L'achat du présent voyage implique l'acceptation intégrale de nos conditions de ventes accessibles à cette adresse ; www.uniktour.com/voyage/ressources/CONDITION_DE_VENTES.pdf

Note 6 | Inscription & Réservation ; Afin de lancer les réservations et valider votre inscription, il vous sera demandé de remplir en ligne notre bulletin d'inscription.

Note 7 | Pourboire ; Prévoir de la monnaie pour les pourboires à destination. Règle générale, 5 à 12 \$ US/ jour/ pers. pour le guide et la moitié pour le chauffeur selon le degré de satisfaction.

Note 8 | Taxe OPC ; Il s'agit d'une taxe qui sera ajoutée automatiquement à votre facture pour un montant de 0,35 % (soit 3,5\$ par tranche de 1000\$). Il s'agit d'une taxe obligatoire pour le fond d'indemnisation de l'Office de la protection du consommateur advenant une faillite d'un transporteur ou autre prestataire.

Note 9 | Assurance Voyage ; Il est fortement recommandé de souscrire à notre assurance voyage. Vous pouvez réserver votre police en ligne à cette adresse ; www.uniktour.com/voyage/assurance

Note 10 | Prix ; À moins de recevoir un devis, les tarifs indiqués ne sont que des budgets et des idées de grandeur. Lorsqu'il n'y a pas de dans l'itinéraire, il faut considérer que les prix ne sont que des exemples et n'ont par conséquent aucune valeur contractuel.

Note 11 | Formalité ; Par mesure de précaution, chaque voyageur pensera à se munir d'une photocopie de son passeport et de sa police d'assurance. Assurez-vous d'avoir les vaccins, les visas nécessaires et votre passeport à jour (valide 6 mois après la date de retour) et de consulter l'horaire de vos vols 24h avant le départ et le retour.

Note 12 | Votre état d'esprit ; Pour la plupart, nos voyages se déroulent dans des pays qui n'ont pas la même conception du temps et de la vie en général. Respecter leurs points de vue et coutumes, découvrir leur mode de vie, sont les meilleurs moyens pour enrichir votre expérience personnelle.

Note 13 | Voyage exotique ; L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Accepter ces aléas vous permettra de profiter pleinement de votre voyage, sachant que votre guide, nos partenaires locaux et toute l'équipe Uniktour vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

Quelques rappels ;

Consultez nos témoignages : www.uniktour.com/voyage/temoignages/index.php

Commentez la qualité de nos services : serviceclient@uniktour.com

Lisez le dossier F.A.Q: www.uniktour.com/voyage/ressources/UNIKTOUR_FAQ.pdf

Notez que les photos présentées dans ce document ne sont qu'à titre indicatif et sont présentées aléatoirement. Par conséquent elles n'ont aucun lien avec les textes, ce sont des photos générales du pays.

