



COSTA RICA

Retraite de Pilates

Par Édén Santé Mieux-Être

Danyasa Eco-Retreat
& Eco-Lodge

22–30 avril 2024
9 JOURS



Environnement
luxuriant



Souplesse, force et
conscience du corps



Mode de vie sain
et équilibré

Lieux de séjour :

Situé à Dominical, sur la côte sud du Costa Rica, à 193km de l'aéroport International Juan Santamaria de San Jose (environ 3 heures de route).

Hébergement :

Danyasa Eco-Retreat & Eco-Lodge. Chambres éco-responsables. À quelques pas de la plage. Lieu entièrement réservé à notre retraite.





LE DANYASA EN BREF :

- ◆ Charmant Eco lodge réservé aux adultes
- ◆ Situé à Dominical, sur la côte sud du Costa Rica, à 193km de l'aéroport International Juan Santamaria de San Jose (environ 3 heures de route).
- ◆ Environnement luxuriant au pied des montagnes recouvertes de forêts tropicales sur la rive de la rivière Baru
- ◆ Certification GREEN LEADER, pour le respect de l'écologie et l'environnement
- ◆ Chambres écoresponsables et en harmonie avec la nature, aménagés dans des conteneurs recyclés offrant tout le confort rêvé
- ◆ Repas conçus avec des produits frais provenant de fermes locales utilisant des méthodes d'agriculture biologique
- ◆ Studio de yoga de 1400 pieds carrés tout équipé
- ◆ Espaces de détente, piscine privée et terrasse ensoleillée
- ◆ À 5 minute de marche de la plage

LA NOURRITURE :

- ◆ Tous les repas sont principalement végétariens, d'origine locale et sans gluten;
- ◆ Déjeuner, diner et souper quotidien;
- ◆ Un dessert par jour;
- ◆ Boissons toute la journée : eau de fruits infusés, thé et café;
- ◆ Les repas sont servis sous forme de buffet et préparés par le chef résident.;
- ◆ Ajoutez le poisson du jour pêché localement pour 6.00\$ à 8.00\$ US par personne. (Sujet à disponibilité et prix du marché);
- ◆ Options de copieuses collations d'après-midi à 6.00\$ US par personne;
- ◆ Options de collations légères d'après-midi à 4.00\$ US par personne;



Horaire du séjour

Jour 1 : 22 avril : Départ de Montréal à 18h30. Arrivée à San Jose, Costa Rica à 22h00. Nuitée à San Jose.

Horaire des vols sujet à changement.

Jour 2 : 23 avril : AM : Départ après déjeuner vers Danyasa. Arrivée et installation dans les chambres. **PM :** Pilates de fin de journée. Souper et repos.

Jour 3 : 24 avril : AM : Pilates du matin. Activités selon l'horaire du centre. **PM :** Pilates de fin de journée.

Jour 4 : 25 avril : AM : Pilates du matin. Activités selon l'horaire du centre. **PM :** Pilates de fin de journée.

Jour 5 : 26 avril : AM : Pilates du matin. Activités selon l'horaire du centre. **PM :** Pilates de fin de journée.

Jour 6 : 27 avril : AM : Pilates du matin. Activités selon l'horaire du centre. **PM :** Pilates de fin de journée.

Jour 7 : 28 avril : AM : Pilates du matin. Activités selon l'horaire du centre. **PM :** Pilates de fin de journée.

Jour 8 : 29 avril : AM : Pilates du matin. Départ pour visiter le mariposario (voilière à papillons) et petite randonnée et baignade dans les cascades. **PM :** Dîner et départ vers San Jose. Visite de la foire artisanale et du centre historique de San Jose. Souper Libre (\$). Nuitée à San Jose

Jour 9 : 30 avril : AM : Départ de San Jose à 06h00. Arrivée à Montréal à 13h35. *Horaire des vols sujet à changement.*

Dates et coûts du séjour

Coûts/personne incluant tps/tvq et FICAV	
Costa Rica	3 215\$
Compensation écoresponsable (facultative)	62\$

Séjour de 9 jours du 22 au 30 avril 2024

Les prix, en dollars canadiens, sont basés sur un minimum de 15 participants payants.

Les coûts comprennent	Les coûts ne comprennent pas
<ul style="list-style-type: none"> Rencontre d'information et journée de formation pré-départ (environ 6 heures) sur le pays d'accueil, la logistique, l'efficacité interculturelle et les règles de santé et sécurité à l'étranger; Formation du Campus ALEAS portant sur la santé et sécurité des voyageurs et sur l'adaptation interculturelle (formations complémentaires à celle donnée par ARO) Billet d'avion aller-retour au départ de Montréal vers San José avec Air Transat (émis par une agence de voyages et incluant la contribution pour fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages (3,50 \$ par tranche de 1000 \$)). Tous les transports à destination, les taxes d'aéroport, les frais de bagages (1 valise par personne) et les pourboires; Les frais administratifs (Organisation logistique, suivi administratif, gestion des documents pré-départ, inscription du groupe à l'ambassade du Canada et cartable remis au responsable contenant tous les documents relatifs aux participants). 6 nuits au Danyasa Eco-Retreat & Eco Lodge en occupation double ou triple. Supplément pour occupation simple selon la disponibilité (occupation simple non-garanti); 2 nuits à San Jose (tère et dernière nuit, hôtel à déterminer); 3 repas par jour (sauf le souper du jour 8); Excursions du jour 2 et jour 8.; 2 séances de yoga par jour (Maximum de 4 heures par jour); 	<ul style="list-style-type: none"> Passeport : 120 \$ (valide 5 ans) / 160\$ (valide 10 ans); Assurance voyage (obligatoire); Vaccins : CLSC ou clinique du voyageur; Médicaments personnels; Transport aller-retour pour se rendre à l'aéroport de Montréal; Repas pendant les vols et dans les aéroports; La compensation des émissions de CO2 de votre séjour ARO à travers le programme de la Bourse du carbone Scol'ERE : Costa Rica : 62 \$, Souper du jour 8 Dépenses personnelles <p style="text-align: center;"> À noter que des changements de prix peuvent être appliqués en fonction du choix des activités, de la fluctuation du taux de change et des surcharges de carburants imposées par la compagnie aérienne. Numéro de permis au Québec 702825 </p>

Inscription des participants et modalités de paiement



I. INSCRIPTION ET SUIVI ADMINISTRATIF

- Lire, remplir et signer le cahier du participant incluant la fiche d'assurances voyages;
- Faire parvenir à ARO par courriel: aro@arovyages.com l'ensemble des documents demandés dans le cahier du participant;
- Votre place est réservée dès que nous recevons les documents demandés et votre dépôt de 250 \$ par personne.

TRÈS IMPORTANT : Si vous n'avez pas toutes les photocopies de passeports valides au moment de l'inscription, les demandes doivent être faites rapidement et TOUTES les copies doivent nous parvenir au plus tard 6 mois avant le départ. Vous serez accompagnés tout au long de la démarche par notre adjointe administrative. Si vous avez des questions quant à la procédure, n'hésitez pas à nous en informer.

II. MODALITÉS GÉNÉRALES DE PAIEMENT temporairement modifiées post COVID-19

Le paiement du voyage se fera en quatre versements faits à l'ordre d'ARO VOYAGES.

- 1er versement: dépôt de 250 \$ afin de réserver votre place au programme;
- 2e versement: 600 \$ à recevoir au plus tard 5 mois avant le départ ou lors de l'inscription;
- 3e versement: (75 % -850 \$) à recevoir au plus tard 3 mois avant le départ ou lors de l'inscription;
- Paiement final: 25% du séjour + paiement des activités optionnelles s'il y a lieu à recevoir au plus tard 1 mois avant le départ ou lors de l'inscription.

III. AVIS

Étant donné la nature même de ce programme, ARO VOYAGES ne pourra être tenu responsable des inconvénients et contrariétés subis avant, pendant et après le stage: conditions de vie, changements au programme, changements de date, changements d'horaire, retards, annulations, etc. Dans tous les cas, la direction du programme fera son possible pour aider les hôtes et les collaborateurs à corriger la situation, mais il faut être conscient que l'expérience ne sera pas nécessairement toujours facile et qu'il faudra être positif et s'adapter de bonne foi aux imprévus et difficultés rencontrés. De plus, nous vous conseillons de consulter les avis et avertissements étant répertoriés sur le site voyages.gc.ca sous la rubrique du ou des pays dont le présent document fait mention et prendre connaissance de tous les risques pouvant compromettre la santé et sécurité des participants dans le cadre d'un tel voyage.

IV. CONDITIONS

- Le prix est basé sur un nombre minimal de participants. Se référer à l'onglet des coûts pour les détails.
- Le prix proposé à l'onglet des coûts est à titre indicatif et est sujet à changement jusqu'à la réception de l'entente contractuelle signée.
- Les inscriptions doivent être reçues au plus tard 4 mois avant la date de départ prévue pour que le prix annoncé soit garanti.
- Le ou les itinéraires de séjour présentés sont des exemples de programme et sont sujets à changement, avant et pendant le séjour.
- Pour connaître l'intégrité des conditions générales, vous devez vous référer à l'entente contractuelle ou encore au cahier du participant.

ASSOUPLISSEMENT TEMPORAIRE DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES EN CAS D'ANNULATION*

En cas d'annulation, quelle que soit la raison, les pénalités suivantes s'appliquent et couvrent en partie ou en totalité les frais administratifs, les services déjà rendus, les frais et pénalités exigés par les transporteurs et partenaires découlant du présent document:

- à partir de l'inscription jusqu'à 4 mois du départ : 250 \$ non-remboursable
- de 4 mois à 61 jours du départ : 600 \$ (incluant l'assurance voyage émise 4 mois avant le départ)
- de 60 à 31 jours avant la date de départ ou lors de l'achat des billets d'avion : 75% du coût total
- 30 jours et moins avant la date de départ : 100% du coût total

**Si les participants sont assurés pour l'annulation voyage, selon les causes de l'annulation et la police d'assurances, ces frais pourraient être remboursés par l'assurance voyage. À noter que le montant versé pour les assurances voyages est toujours non remboursables.*

** En cas d'annulation la partie du coût du programme applicable au transport international sera soumis aux politiques d'annulation du transporteur sélectionné et ARO Voyages se dégage de toute responsabilité quant à la méthode de remboursement ou de non-remboursement de ce dit transporteur. Selon les conditions de chacune des compagnies d'assurances, ces frais pourraient être remboursés par une assurance voyage couvrant annulation et interruption de voyage.*



Partenaires de ARO Voyages

Ulysse

Rabais de 20 % sur certains guides Ulysse (version papier ou numérique) avec le code promo: ARO-ULY20.



ALEAS

En collaboration avec [Aléas](#), [ARO Voyages](#) met à la disposition de ses clients scolaires un parcours de formation qui porte sur la sécurité et la santé lors d'un voyage et traite de l'adaptation culturelle. Ainsi, les voyageuses et voyageurs adoptent les bons comportements pour se garder en sécurité et pour avoir une expérience des plus positives!



Bourse du carbone Scol'ERE

Ce partenariat offre à tous les voyageurs l'opportunité de compenser ses émissions de gaz à effet de serre en investissant dans l'éducation à la lutte aux changements climatiques. Devenez un acteur de changement en voyageant de manière ÉCO-responsable, Compensez maintenant !

<https://arovoyages.com/compenser-votre-empreinte-ecologique/>



Joignez-nous sur Facebook
[Facebook.com/arointernational](https://www.facebook.com/arointernational)



Partagez vos plus belles photos ARO!
Instagram @arointernational