



COSTA RICA
16 AU 25 janvier 2026

Célébrer la Vie au Costa Rica du 16 au 25 janvier 2026

Célébrer la VIE... tout en apprenant à naviguer à travers les inconforts, les épreuves et les difficultés. Ce sont les points phares de notre voyage, du 16 au 25 janvier 2026, au Costa Rica. Une odyssée au cœur de cette petite perle d'Amérique centrale, reconnue pour sa « Pura Vida », ses forêts luxuriantes, sa faune diversifiée, ses volcans, ses magnifiques plages, ses fruits tropicaux ainsi que ses plantations de café et de cacao.

« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre »

Gandhi

Essence, couleurs et programme du voyage

Ce voyage est une invitation à vivre une expérience immersive et transformationnelle au cœur de cette Odyssée au Costa Rica.

Comment célébrer la VIE ? Une question qui nous interpelle toutes et tous au cours de notre parcours. Nous vous invitons à « plonger, explorer et vous laisser inspirer » par la biodiversité exceptionnelle des écosystèmes, la richesse et la beauté saisissante de la nature sauvage du Costa Rica et la culture et la philosophie de ses habitants, cet art de vivre chaleureux et ensoleillé enraciné dans la simplicité, le plaisir, la musique, la gratitude, l'esprit d'entraide au sein de la communauté et le respect de l'environnement.

Ancré dans cet espace propice à la connexion à soi et à la vie, Imane et Patricia vous accompagnent tout le long de cette aventure ponctuée par des périodes de partages, des moments de connexion et de silence, des activités et des ateliers combinant la science, la conscience, les sensations, les émotions, le jeu, la créativité, l'immersion dans la féerie de la nature et la contemplation.

Ce voyage vous aidera à élargir votre regard et vos horizons, à créer un dialogue cohérent entre le corps, le cœur et cerveau, à nourrir votre confiance et à cultiver la présence, le courage, la résilience, la gratitude, l'émerveillement, l'amour, la douceur, la joie et l'harmonie, ces fleurs essentielles à la célébration de la VIE, de votre propre vie!

Venez-vous amuser avec nous et retrouver votre cœur d'enfant!

Dans la joie de vivre cette aventure à vos côtés.

Imane

Itinéraire 10 jours

Jour 1 - 16 janvier 2026

San Jose et Alajuela

- Vol de Montréal (YUL) à destination de San Jose, Costa Rica
- Transfert de l'aéroport vers votre hôtel avec votre chauffeur - Il vous accompagne pendant toute la durée du circuit.
- Souper et nuit au Buena Vista Chic Hotel en chambre de luxe
- Inclus: transfert, souper, chambre & petit déjeuner

Jour 2 - 17 janvier 2026

Alajuela et les environs

- Journée consacrée à la visite du **village de Sarchi** (réputé pour la fabrication d'artisanat en bois) et du **village de Grecia** (célèbre pour son église en acier) puis visite du **jardin botanique Else Kientzler**, à proximité de Sarchi.
- Déjeuner dans un restaurant typique de Sarchi
- Souper et nuit au Buena Vista Chic Hotel en chambre de luxe
- Inclus: dîner, souper, chambre & petit déjeuner

Jour 3 - 18 janvier 2026

Alajuela et le Parc National Volcan Poas

- Matinée dans le **Parc National Volcan Poas**. Ce parc est le plus vaste du pays avec une zone protégée de 6500 ha. Le cratère principal du volcan s'est effondré il y a des milliers d'années et forme aujourd'hui une caldeira de 1,5 km de diamètre à 2704 m d'altitude que l'on peut observer depuis une plate-forme située à 180m au-dessus du chaudron. On accède à cette

plateforme en 10 min de marche depuis le parking du Parc National. Le volcan Poas est le plus actif du pays et son cratère, un des plus vaste au monde bouillonne sans arrêt.

- À 12h dîner, puis **Tour de Café à Doka Estate** : Un Tour de Café qui vous permettra de découvrir tout le processus de fabrication du café, de la cueillette à la torréfaction. Le guide vous emmènera dans les plantations de café puis vous montrera toutes les étapes de fabrication. Vous visiterez également la ferme de papillons, les jardins et l'exposition de Bonzais, la ferme hydroponique. Dégustation de café, de liqueurs et de chocolats en fin de parcours.
- Diner et Nuit au Buena Vista Chic Hotel en chambre de luxe
- Inclus: entrées au Parc National, excursion avec guide local, diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 4 - 19 janvier 2026

Alajuela - La Fortuna et le Parc National Volcan Arenal

- Entrée aux **La Paz Waterfall Gardens** avec diner inclus. À proximité du Parc National du Volcan Poas, ce site est une magnifique propriété de jungle tropicale humide qui possède les plus belles fermes de papillons et d'oiseaux du pays. On peut également y voir des jaguars, des ocelots et des pumas. Une balade à travers la forêt vous permettra de suivre la rivière et ses magnifiques cascades.
- Route pour La Fortuna 2h avec atelier de formation pour agrémenter la route.
- Poursuite du volet formation à notre arrivée à l'hôtel.
- À 17h45, Découvrez **le seul sanctuaire de grenouilles sauvages d'Arenal** la nuit lorsque les grenouilles arboricoles colorées et les autres animaux de la forêt tropicale sont les plus actifs et les plus faciles à observer. Près de 28 espèces de grenouilles ont élu domicile dans les étangs de l'Arenal Oasis Lodge car la famille Rojas Bonilla entretient soigneusement les plantes

indigènes de la région, afin de créer l'habitat nécessaire à la survie de ces espèces. Durée: 2 heures

- Souper et Nuit en chambre standard à l'hôtel Los Lagos
- Accès illimité aux sources thermales de l'hôtel
- Inclus: entrées au parc, excursion avec guide local, diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 5 - 20 janvier 2026

La Fortuna et le Parc National Volcan Arenal

- À 8 h, Accès au **Mistico Park**: Parcours de 3 km avec 15 ponts suspendus au-dessus de la canopée (longueur des ponts de 48 à 100m) et une superbe vue sur le Volcan.
- Dîner au Mistico Park et formation
- À 16h30, "**Pura vida Cooking Classes**" Cours de cuisine costaricienne. Vous commencerez par faire une petite marche à travers la ferme pour ramasser quelques ingrédients pour vos créations, qui dépendront de la saison. Vous préparerez le fameux "Gallo Pinto", petit déjeuner costaricien, des "tortillas", des "patacones" ou des "Empanadas" et en même temps nous en profiterons pour discuter alimentation faisant partie de notre programme de formation.
- Souper inclus
- Nuit en chambre standard à l'hôtel Los Lagos
- Accès illimité aux sources thermales de l'hôtel
- Inclus: entrées au parc, excursion avec guide local, dîner, souper, chambre & déjeuner

Jour 6 - 21 janvier 2026

La Fortuna et le Parc National Volcan Arenal

- À 7h30 **Safari Float** avec pause-café chez Tita Yolanda avec « **Canoa Aventura** ». Une balade en bateau à rames sur une rivière où l'on peut observer beaucoup d'animaux (singes crocodiles, oiseaux, paresseux...) avec une pause-café dans une ferme traditionnelle située au bord de la rivière. Formation sous le thème de surfer sur les vagues de la vie.
- Retour vers 12h30
- Diner dans le Village de La Fortuna
- Après-midi libre pour profiter des sources thermales de l'hôtel
- Souper et Nuit en chambre standard à l'hôtel Los Lagos
- Inclus: excursion avec guide local, diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 7 - 22 janvier 2026

La Fortuna - Samara Nosara

- Vous ferez **une randonnée de 8 km environ au Mirador El Silencio** avec des vues impressionnantes sur le Volcan Arenal et les anciennes coulées de lave.
- Diner en route
- Route pour Samara: 3 heures avec formation dynamique et inspirée par notre parcours exceptionnel.
- Souper et Nuit à l'hôtel Nammbu en chambre de luxe
- Inclus: entrées du parc, diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 8 - 23 janvier 2026

Samara Nosara - Refuge National Ostional

- Samara Adventure - Excursion en bateau au départ de Samara pour observer dauphins et baleines (seulement en saison). Vous ferez une pause snorkeling à l'Isla Chira (matériel fourni). Durée 4 heures. On vient vous chercher à 8h à votre hôtel.
- Diner à l'hôtel
- Après midi libre pour profiter de la plage et faire un volet de formation
- Souper et Nuit à l'hôtel Nammbu en chambre de luxe
- Inclus: excursion avec guide local, diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 9 - 24 janvier 2026

Samara Nosara - Refuge National Ostional

- Journée libre pour profiter de la plage et terminer notre merveilleuse formation.
- Diner, souper et Nuit à l'hôtel Nammbu en chambre de luxe
- Inclus: diner, souper, chambre & déjeuner

Jour 10 - 25 janvier 2026

San Jose

- Transfert de votre hôtel vers l'aéroport (2h30)
- Vol de retour vers Montréal

Le Costa Rica – Pura Vida

Le Costa Rica est une destination « 100% Nature » : on y découvre sur un tout petit territoire (280 km de large et 480 km de long) des réserves et parcs nationaux, des volcans, des forêts tropicales, des lacs, des rivières, des étangs, des marécages, des mangroves, des savanes, des plages désertes et des montagnes. La richesse du Costa Rica c'est de voir défiler en quelques heures de route, des paysages totalement différents !

Le pays possède une incroyable biodiversité avec 5% des espèces animales répertoriées sur Terre, 1/10^e des oiseaux répertoriés sur la planète et plus d'espèces de papillons que l'ensemble de l'Afrique. On y a recensé 850 espèces d'oiseaux, 200 espèces de mammifères, 160 espèces d'amphibiens et 220 espèces de reptiles.

Les réserves et parcs nationaux couvrent environ 25% du territoire national faisant du Costa-Rica une des destinations nature les plus aimées du monde.



« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre »

Gandhi