



Planète Martiale

Séjour aux philippines du 10/11/2017 au 18/11/2017
Faites le plein d'énergie



SURF = Plaisir, Glisse, Vague, Eaux turquoises
TAIJI QUAN & YOGA = Revitalisation, Energie, Zenitude, Equilibre, Bien être
MMA SOFT POWER = Maîtrise, confiance en soi, réassurance personnelle
ARTS MARTIAUX PHILIPPINS = Retour aux sources

Dans un cadre idyllique avec des gens souriants, dépaysement total
Zéro pollution , Détox assuré

[Voir la vidéo : https://youtu.be/YO4-aqw5P-A](https://youtu.be/YO4-aqw5P-A)

Ce séjour est conçu comme un retour aux sources de votre Vitalité et de votre énergie originelle allié à un programme Détox physique et mentale.

Afin de pouvoir se ressourcer complètement, il était indispensable de choisir un cadre exceptionnel, hors des sentiers battus afin de créer un environnement capable de stimuler des aspects de votre personnalité peut-être un peu oublié et de vous couper de votre quotidien d'une manière radicale. Rien de mieux qu'une petite escapade sous les tropiques.

Nous avons choisi Siargao sur l'océan Pacifique; Une île de l'archipel des Philippines. Un climat tropical, des vagues qui déroulent sur la barrière de corail, du poissons et des fruits, des gens souriants et détendus, le cadre parfait pour ce séjour Vitalité.

Notre programme est une invitation à redécouvrir votre vitalité dans un environnement idyllique et authentique au cours de sessions très diverses qui vous permettent de vous ressourcer. Une journée typique est un cocktail fait de :

<<< Séances de Yoga / Sessions de Taiji / méditation
<<< Sessions de surf pour tous niveaux avec un encadrement de moniteurs locaux
<<< Découverte des Arts Martiaux Philippins / Séance décontractées de MMA
<<< & Sessions sieste et méditation sous les cocotiers

Nous mettons à votre disposition une alimentation conçue pour détoxifier à base de salades, de fruits, de poissons.

Votre Coach et Guide sur place: **Dani FAYNOT**

En Asie depuis 25 ans, Dani est un leader mondial des Arts Martiaux Philippins, expert en Ju-Jitsu et dans les Arts martiaux énergétiques Chinois Taiji Quan et Bagua Zhang. Dani est aussi un coach sportif et préparateur physique, instructeur de plongé et surfeur.

Votre Organisateur, Accompagnateur et Coach au départ de Toulouse : **Phil LE FRANC**
Expert en Self Défense MMA , instructeur d'arts Martiaux Philippins éducateur sportif et windsurfer .



PROGRAMME



DEPART le Vendredi 10 Novembre 2017

Départ le Vendredi 10/11 à 16h45 de Toulouse

Arrivée Istanbul à 22h15

Départ d'Istanbul le samedi 11/11 à 2h05

Arrivée Manila à 18h10 (HL)

RETOUR le Samedi 18 Novembre 2017

Départ le samedi 18/11 à 22h20 de Manila

Arrivée Istanbul à 6h15

Départ d'Istanbul le dimanche 19/11 à 14h05

Arrivée Toulouse à 15h50 (HL)

Nombre de places disponibles : 10 personnes + 2 accompagnateurs (phil & dani)

Prix du séjour par personne : **2 750 € Tout compris (sauf boissons & repas du soir)**

Libre après 17h00

J1/2 = Vendredi 10 / samedi 11 <<< Départ

Départ le Vendredi 10 de Toulouse Blagnac à 16h45 --- Arrivée le samedi 11 à Manila à 18h10.

Récupération des valises et trajet en taxi pour aller se poser au Gohotels.ph

<http://www.gohotels.ph/locations-page/specific-location/manila-airport-road/>

J3 = Dimanche 12

<<< Réveil à 4h00 du matin pour revenir à l'aéroport afin de prendre l'avion de 6h00 du matin pour SIARGAO.

<https://www.flyskyjetair.com/>

Arrivée SIARGAO ISLAND à 7h40 ou un taxi hôtel nous attends pour nous emmener à **Siargao Bleu Résort & Spa à**

Général Luna : <http://siargaobleu.com.ph/accommodations/>

<<< Le matin sera réservé à la mise en place (Garden de Luxe doubles), location de moto et à la présentation du séjour.

<<< Lunch à l'hôtel

<<< L'après-midi : Surf ou plage libre à côté du Résort.

<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.



J4 = Lundi 13

<<< Le matin , petit déjeuner au Résort et destination **DACO ISLAND** en pirogue où 2 instructeurs nous attendent pour une initiation au surf .

<<< Lunch sur DACO ISLAND. <http://www.panoramio.com/photo/45882093>

<<< L'après-midi retour sur le Résort pour un cour d'AMF de 15h30 à 17h00.

<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.



J5 = Mardi 14

<<< Le matin , Taijiquan /Yoga ou MMA puis petit déjeuner au Résort suivi d'un cours d'AMF

<<< Lunch à l'hôtel

<<< L'après-midi : Paddle et Surf ou plage libre à côté du Résort : <http://siargaobleu.com.ph/>

<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.

J6 = Mercredi 15

<<< Le matin , Taijiquan/Yoga ou MMA Soft power puis petit déjeuner au Résort suivi d'un cours d'AMF
<<< Départ en moto vers **SANTA CRUZ** (environ 45 minutes de routes et paysages fabuleux)
<<< Lunch à Santa Cruz
<<< L'après-midi : Surf ou plage libre sur Santa Cruz
<<< Retour en moto vers l'hôtel (environ 45 minutes)
<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.



J7 = Jeudi 16

<<< Le matin , petit déjeuner au Résort et destination **MAGPUPUNKO** en pirogue .
<<< Lunch sur **MAGPUPUNKO** : <https://www.senyorlakwatsero.com/2015/05/19/magpupungko-rock-pools-and-beach-siargao-surigao-del-norte/>
<<< L'après-midi : Ballades , MPT , baignade libre
<<< Sur le retour fin de soirée : free surf pour les motivés
<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.



J8 = Vendredi 17

<<< Le matin , Taijiquan/ Yoga ou MMA Soft Power puis petit déjeuner au Résort suivi d'un cours d'AMF
<<< Lunch à l'hôtel
<<< L'après-midi : Paddle et Surf ou plage libre au Résort.
<<< Après 17h00 : libre et repas du soir non compris.



J9 = Samedi 18

<<< Levé de bonne heure ... petite déjeuner et transport en Taxi Hôtel pour l'aéroport de SIARGAO
<<< Départ à 7h50 de **SIARGAO** pour arriver à **MANILA** à 9h10
<<< Visite de la ville coloniale
<https://www.youtube.com/watch?v=zH5Kz5lcEyQ>
<<< Lunch dans la vieille ville
<<< L'après-midi : Visite de la ville moderne , shopping.
<https://www.youtube.com/watch?v=H0DSzojrKMq>
<<< Départ pour l'aéroport de MANILLA vers 18h00
<<< Embarquement à 22h20 à MANILLA



J10 = Dimanche 19

--- Arrivée Toulouse Blagnac à 15h50.

Légende :

AMF = Arts martiaux Philippins, MPT = Masque, palme et tuba, MMA Soft Power = Self Défense Manière Douce
Couchages en chambre double, déplacement en moto pour la semaine (location incluse)

Conditions de réservation :

- **Réservation avant le 25 septembre 2017 – 10 places disponibles**
- 1700 € par chèque à l'ordre de : **Phil Le Franc** (caution non remboursable)
- Le solde 1080 € par virement bancaire le 10 Octobre 2017 : **HSBC à HK** (frais de virement à votre compte)