

Une remise en forme sous les tropiques pour bien démarrer l'année, ça vous tenterait ?



Je vous propose un séjour Détox-Revitalisation "francophone" sur l'île de Porto Rico du dimanche **31 janvier** au samedi **13 février 2016** (départ 30 janvier & retour 14 février).

Le "**Natural Health Institute**" de Porto Rico, fondé par **Ann Wigmore**, est le centre pionnier de l'Alimentation Vivante. Beaucoup plus petit et plus simple que l'Institut Hippocrate de Floride il offre plusieurs atouts:

- **L'Institut est situé au bord de l'océan à quelques mètres de la plage dans un environnement fleuri, calme et ensoleillé.** A cette période de l'année, la température varie entre 21° la nuit et 28° en journée avec très peu de risques de pluie.

- **Méthode originelle Ann Wigmore** basée sur le jus d'herbe de blé et l'alimentation vivante, dont la fameuse "energy soup"



- **Excellent programme de cours complet, répartis sur deux semaines** avec beaucoup d'ateliers pratiques vous permettront d'apprendre sur place la mise en pratique de l'alimentation vivante. Les cours principaux seront traduits et vous recevrez, à votre arrivée un manuel complet en français.

- **Prix abordables** (par personne, pour 2 semaines) :

- ✓ **Programme complet**: cours, jus, repas, activités sportives et animations diverses US\$ 1.835 pour 2 semaines (soit ≈ 1 623 €).

Une réduction de 25% sur le prix du programme est accordée aux stagiaires qui ont déjà été diplômés.

Les soins facultatifs proposés (*hydrothérapies du colon, massages, etc.*) sont en supplément, comptez environ 80 US\$ par séance.

- ✓ **Hébergement** pour 2 semaines (13 nuits) selon catégorie choisie (*dortoir, chambre partagée, chambre individuelle ou studio/appartement*): de US\$ 455 (402 €) à US\$ 2 882 (2 548 €). Voir détails tableau ci-après.

Vous pouvez aussi voir description photo et tarifs sur le site du centre: www.annwigmore.org/accomodations

Votre réservation sera confirmée après versement d'un acompte de 50% du montant total de votre séjour (Programme + Hébergement) au moyen de votre Carte bancaire.

N.B. Ces prix n'incluent pas le transport : prévoir entre 700 et 900 € l'aller-retour au départ de Paris, Bruxelles, Marseille ou Toulouse. Voir ci-après "**Informations Pratiques**".

Si vous êtes intéressé merci de me le faire savoir au plus vite par téléphone ou par mail car le Centre ne peut accueillir que 30 stagiaires.

Vous pouvez également consulter le site www.annwigmore.org

Marie-Christine Lhermitte

Chemin du Mas Magneul
30320 MARGUERITES

Tél. : 06 11 44 24 81

E-mail : mclhermitte30@gmail.com ... Site Web : www.mcl-nutrition.com

TARIFS HÉBERGEMENT

Prix de l'Hébergement par personne pour deux semaines (31 janvier au 13 février 2016) - **13 nuits**

Ces prix n'incluent pas le programme complet (\$1 835 / 1 623€) mais seulement l'hébergement selon la catégorie choisie :

	Prix pour 13 nuits 31 janvier au 13 février				Nuit supplémentaire	
	Chbre Indiv. (1 pers.)		Chbre Partagée (2 /3 pers.)		Indiv.	Part.
Castel Condo avec Piscine et Jacuzzi - living / cuisine / SdB						
Castle Condo - Ocean View - Apt Penthouse 2 ^e étage, 1 chbre gd lit	\$2 882	2 548 €	\$1 582	1 399 €	\$222	\$122
Castle Condo - Ocean View - Apt, 1 chambre grand lit	\$2 448	2 165 €	\$1 365	1 207 €	\$188	\$105
Castle Condo - Garden View - Apt, 1 chambre grand lit	\$2 232	1 973 €	\$1 257	1 111 €	\$172	\$97
Casa Playa Ocean Front Beach House - Wi-Fi						
Apt 1er étage Living cuisine 2 chambres (grand lit) + (dble et simple)	\$2 448	2 165 €	\$1 365	1 207 €	\$188	\$122
Luis Apartment - véranda / hamac / living / SdB						
1 ^{er} étage 1apt 1 chambre 1 gd lit	\$1 365	1 207€	\$760	672 €	\$105	\$64
Rez de chaussée 1 apt avec 2 chambres & SdB partagée (2 lits/chbre)	\$1 690	1 494 €	\$986	871 €	\$130	\$76
Bâtiment principal Ann Wigmore						
Chambre d'Ann Wigmore 1 grand lit + 2 lits jumeaux / SdB	\$1 235	1 092 €	\$758	670 €	\$95	\$58
Chambre 1 grand lit + WC, douche, lavabo	\$1 170	1 035 €	\$700	670 €	\$90	\$58
Chambre particulière + SdB partagée - 1 gd lit	\$1 040	920 €	\$660	583 €	\$80	\$51
Chambre particulière + WC Lavabo - 1gd lit + 1 lit simple	\$980	866 €	\$660	540 €	\$80	\$51
Chambre particulière + SdB ext (partagée) - 1gd lit + 1 lit simple	\$980	866 €	\$633	560 €	\$80	\$53
Dortoirs						
Dortoirs Hommes (7 lits & SdB partagée) et Femmes (6 lits & SdB partagée)			\$455	402 €		\$35

N.B. 1 € = US\$ 1,13 (taux au 20/09/2015 et utilisé pour le présent calcul)

Pour voir avoir le descriptif et visionner les photos des chambres/logements aller sur

www.annwigmore.org/accomodations.

VOTRE VOYAGE

Voyage en avion : Pour obtenir le meilleur tarif, réservez votre vol dès que possible (*).

Pour indication : le prix de Paris (CDG) - Aguadilla (BQN) A/R est à 739 € au 19/09/2015.

[Aguadilla est l'aéroport le plus proche, des taxis/voitures (\$40) attendent les stagiaires en pleine nuit pour les conduire au Centre (nuit supplémentaire facturée au tarif ci-dessus). Éviter de passer par San Juan – *sauf impératif majeur* - qui est à 3 h de route du Centre Ann Wigmore ≈ 150 US\$!.]

Vols intérieurs. De San Juan à Mayagüez via Cape Air. Le centre vous envoie un taxi (\$40).

Locations de voiture. Avis, Thrifty et Budget.

Départ - le samedi 30 janvier

- **De Paris** avec United : Paris CDG (739€ au 19/09/2015) - New York/Newark par le vol UA56 à **9h25** (arrivée à Newark à 12h15) puis New York/Newark - Aguadilla (BQN) par UA1071 à 21h00 arrivée à Aguadilla à 1h58 du matin le dimanche 31 janvier.
 - **De Bruxelles** avec United (801€ A/R au 19/09/2015) Bruxelles - New York/Newark par le vol UA998 à **10h10** (arrivée à Newark à 12h45) puis New York/Newark - Aguadilla (BQN) par UA1071 à 21h00 arrivée à Aguadilla à 1h58 du matin le dimanche 31 janvier.
 - **De Marseille** avec United (720 €) via Munich (départ **6h15**) rattrape à Newark les vols de Paris et de Bruxelles permettant à tous d'arriver ensemble par le vol UA1071.
 - **De Toulouse** via Francfort par Lufthansa (départ **6h50**) rattrape à Newark les vols de Paris, de Bruxelles et de Marseille permettant à tous d'arriver ensemble par le vol UA1071.
- A 2h du matin le Centre Ann Wigmore vous fait attendre à l'aéroport pour le transfert (\$40).

Retour - le dimanche 14 février (3h00 du matin)

Pour Paris, Marseille et Bruxelles : Départ d'Aguadilla à 2h55 par le vol UA 1162

Ce vol arrive à 5h56 à New York / Newark laissant ainsi le temps de faire un tour et visiter New York. Ensuite en fin de journée

- Pour Paris CDG du vol UA56 de NY Newark à 18h25 arrivant à 7h35 le lundi 15 février
- Pour Bruxelles du vol UA999 de NY Newark à 18h35 arrivant également à 7h35 le lundi 15 février.
- Pour Marseille vol UA999 via Bruxelles.
- Pour Toulouse également via Bruxelles.

* Des sites (*Opodo ou eDreams par exemple*) permettent de trouver les billets les moins chers mais alors faites attentions aux frais annexes (*taxes diverses, bagages, etc.*). Attention cela augmente tous les jours et particulièrement constaté entre le 24 et le 25 septembre !

ATTENTION → Horaires – Décalages horaire – Jour de départ – Jour d'arrivée

En heures locales :

Vous partez bien le samedi matin (30 janvier) pour arriver dans la nuit du samedi au dimanche à 2h du matin sur place. Le séjour /stage commence le dimanche (31 janvier) à partir de midi.

Le stage se termine le samedi 13 février mais l'avion n'est que dans la nuit du samedi 13 février au dimanche 14 février à 2h55.

L'escale à New York / Newark prend la journée du dimanche 14 février avant de repartir à 17h55 pour arriver à Paris le lundi matin 15 février à 7h35 du matin.

Le décalage horaire à Porto Rico est le même qu'à New York soit moins six heures par rapport à Paris (lorsqu'il est 18h00 à Paris il est midi à Porto Rico).

TRANSIT - IMMIGRATION - DOUANE

Aller :

Le transit et l'immigration se font à New York /Newark.

Nous y retrouverons (Terminal C) tous ceux qui seront partis de Bruxelles, Marseille, Paris et Toulouse.

Il n'y a qu'un seul vol par jour pour Aguadilla. Le temps pour la correspondance est largement suffisant à Newark même si les formalités prennent du temps.

A l'aller, après avoir franchi l'immigration, la douane, réenregistré vos bagages, changé de Terminal (atterrissage et immigration au Terminal B puis décollage vers Porto Rico au Terminal C) le temps d'attente est d'environ 6h, largement suffisant mais trop court pour sortir de l'aéroport et aller à New York.

N.B. Même avec des bagages enregistrés directement de France pour Aguadilla, il faut bien les récupérer à l'arrivée du vol à Newark avant de passer la douane pour les déposer tout de suite après, pour réacheminement vers Aguadilla.

Il n'y a pas de douane entre les USA et Porto Rico. Porto Rico est, en quelque sorte, le 51^e état américain.

Retour :

Il s'agit de prendre le vol par lequel vous étiez arrivés et donc en pleine nuit, c'est à dire très tôt le matin du dimanche 14 février. Le vol arrive à 6h00 du matin à Newark laissant le temps de faire un saut et déjeuner à New York. La navette/bus "Newark Airport Express" pour Manhattan (US\$ 30 A/R) se prend, juste en face du Terminal C pour vous amener en plein centre de New York au NY Port Authority Bus Terminal où des lockers existent pour y déposer vos bagages. Pour des raisons de sécurité il n'existe pas de consigne dans les aéroports américains. Les bus Grey Line vous permettent de visiter NY dans le temps imparti. Bien prévoir de reprendre le chemin de l'aéroport en tout début d'après midi (encombres).

PASSEPORT/VISA :

Porto Rico.

Il s'agit du quasiment 51^{ème} état américain (*mais parlant espagnol*). Les lois des Etats Unis s'y appliquent totalement. Le DOLLAR US y est la monnaie utilisée.

L'immigration et la douane se passent à l'arrivée à Newark.

- Il est obligatoire d'avoir un "**passport biométrique**" en cours de validité pour plus de six mois après la date du retour.

Attention aux formalités pour obtenir ce passeport. Cela prend plusieurs semaines !

- Il est également obligatoire d'avoir une autorisation de séjour **ESTA** (Electronic System for Travel Authorization) qui est obtenue sur le site Internet d'ESTA : <https://esta.cbp.dhs.gov/esta>.
(Attention d'autres sites commerciaux vous proposent leurs services mais à des prix bien supérieurs que sur le site officiel) Vous devez être en possession de cette autorisation imprimée sur votre PC lors de votre arrivée sur le territoire américain (Paiement en ligne par CB ≈ \$ 14). L'ESTA sert de Visa qu'il remplace. Il est valable 2 ans.

L'adresse du centre ainsi que les dates du séjour vous seront demandés par l'Immigration : Il s'agit de :
"Jan 30th 2016 until Feb 14th 2016 at Ann Wigmore Natural Health Institute, Aguada, Puerto Rico 00602"

D'autres informations utiles et complémentaires seront envoyées aux stagiaires avant leur départ.