

SÉJOURS AU COSTA RICA  
MER DES CARAÏBES



# LA NAGE COSMIQUE

Avec Marion De Sirius

Venez onduler & spiraler cosmiquement  
pour vibrer la Spirale Universelle  
jusqu'au coeur de votre ADN

Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022



# AQUA RELIANCE

Un temps d'exploration et de  
reconnexion à votre nature aquatique

Durant ce séjour, nous allons nous immerger quotidiennement dans cette nature costaricaine préservée des Caraïbes. Dix jours de pause et d'intériorisation pour se reconnecter à sa propre nature, à son essence sacrée. Un temps pour SOI et avec SOI en reliance avec l'élément EAU. Un pur moment de détente entre méditation et yoga aquatique. Un voyage cosmique aux sensations uniques.

## TEMPS FORTS

- Séances quotidiennes de NAGE COSMIQUE dans la Mer des Caraïbes avec Marion De Sirius.
- Découverte de la flore et de la faune sauvages entre jungle et mer.

## LES PLUS

- Activités encadrées par un guide naturaliste local, passionné et certifié.
- Saison idéale pour profiter pleinement de la mer calme.
- Petit groupe privé.

Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# La NAGE COSMIQUE



La NAGE COSMIQUE c'est une pratique aquatique d'un nouveau genre qui se décline en différentes nages intégrant les trois principes fondamentaux de l'Univers : la SPIRALE, l'ONDE & l'ALTERNANCE. Ces nages d'un nouvel Âge, inspirées du mouvement vortexiel naturel de l'EAU, nous reconnectent à notre essence divine, notre propre source d'inspiration.

## En quoi ça consiste ?

La NAGE COSMIQUE c'est le pouvoir de la Spirale, de l'infiniment grand à l'infiniment petit... Car dans l'Univers, tout est SPIRALE... du MACROCOSME - galaxies, trous noirs, déplacement hélicoïdal du système solaire, en passant par les tornades et les gyres océaniques - au MICROCOSME - mouvement de l'eau, croissance des plantes, forme des coquillages, développement du fœtus, circulation sanguine, molécule d'ADN...



La NAGE COSMIQUE, c'est nager en reliance avec l'énergie de la Spirale universelle qui nous rapproche de la Source originelle. La NAGE COSMIQUE nous permet ainsi de plonger au cœur de notre ADN pour réactiver cette puissante vibration qui fait remonter en surface et libère le potentiel unique enfoui en chacun-e d'entre-nous. Si nous voulons vivre en harmonie avec l'Univers, nageons en résonance avec les Spirales universelles. C'est le concept même de la NAGE COSMIQUE !

## Les effets de la NAGE COSMIQUE

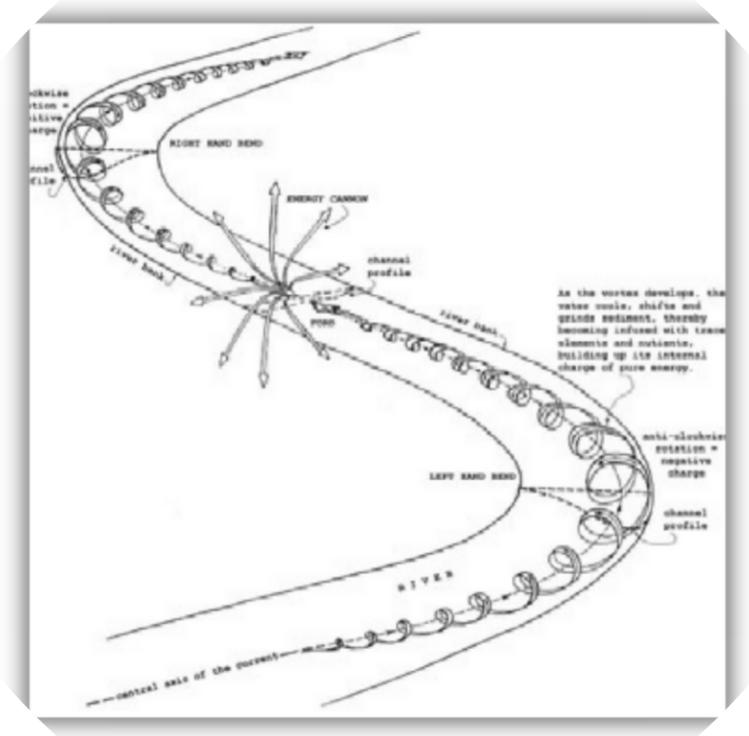
Nager de manière ondulée, spiralée, en alternance, pendant plusieurs minutes consécutives, vous plonge dans un état de sérénité et de communion intime avec votre Source. C'est une technique simple pour s'ouvrir intérieurement, développer ses perceptions et élever ainsi son niveau de Conscience. Introduire la Spirale universelle dans sa nage permet de vivre de nouvelles expériences dans l'élément aquatique connu pour être un amplificateur d'ondes, de vibrations, de sensations.



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# La Nage Cosmique

## Pourquoi cette nage plutôt que la nage classique ?



Les nages traditionnelles se pratiquent en ligne droite. La NAGE COSMIQUE intègre les mouvements naturels de l'EAU - rotation, ondulation, alternance - et se décline à l'INFINI. Les nages traditionnelles dites « linéaires » dynamisent très peu nos cellules car elles ne sont pas en résonance avec les mouvements naturels des océans et des rivières (cf travaux de Viktor Schauberger).

La NAGE COSMIQUE qui s'inspire de ces mouvements longitudinaux rotatifs alternatifs, participe à la dynamisation de notre EAU CELLULAIRE, nous conférant ainsi une plus grande fluidité et par extension une meilleure santé, tout en réactivant progressivement nos différents brins d'ADN.

## Principe de la dynamisation cellulaire par la NAGE COSMIQUE !

Après une séance de nage cosmique, vos cellules sont redynamisées, elles pétillent de joie et vous en remercient ! Votre corps tout entier vibre, animé par de petits fourmillements. Vous vous sentez vivifié, revigoré, plein d'énergie et relié à l'INFINI.

Découvrez lors de ce voyage, la perfection de la spirale, de l'ondulation et de l'alternance grâce à LA NAGE COSMIQUE, source d'harmonie et de fluidité - tant sur le plan physique qu'énergétique !

« L'EAU est le milieu parfait, le message et le messenger de la VIE. » Dr. Mae-Wan Ho



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

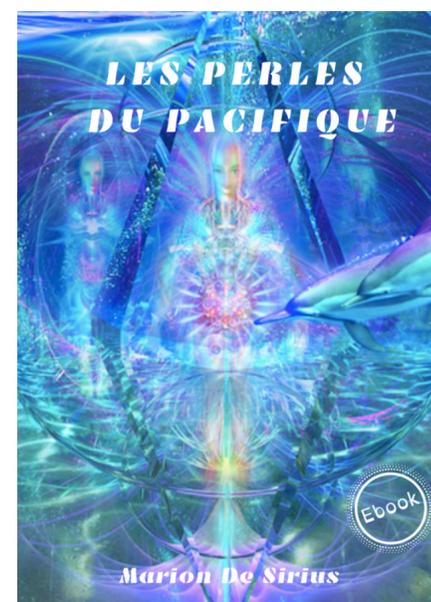
# VOTRE ACCOMPAGNATRICE

## Marion De Sirius

Grande amoureuse de la vie et du vivant, voyageuse au grand coeur, Marion De Sirius est une contemplative qui s'émerveille chaque jour de cette Nature qui nous entoure. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont un roman initiatique, « Les Perles du Pacifique » (nouvelle version intégrale en format ebook) qui transmet l'essence même de la NAGE COSMIQUE.



Marion De Sirius vous accompagne dans la re-découverte de l'élément aquatique afin de ressentir et vivre l'EAU autrement, de vous reconnecter à son énergie vitale en spirale, de la faire vibrer au cœur de vos cellules et de retrouver votre verticalité intérieure, en APESANTEUR.



Lâcher-prise, se laisser porter, bercer, onduler, spiraler au rythme de l'élément, retrouver sa fluidité intrinsèque en toute quiétude ; autant de plaisirs à vivre à travers cette rencontre avec l'EAU, cette force tranquille qui nous enseigne sa profonde Sagesse en trois mots :

**Humilité + Harmonie + Ouverture = H2O !**



# VOTRE GUIDE LOCAL

## Cesmar



« Bonjour, je m'appelle Cesmar, je suis un amoureux de la nature et de la mer du sud des caraïbes du Costa Rica. Je suis né et j'ai grandi dans cette région exubérante en pratiquant des sports nautiques comme le surf, la plongée et le bateau. Je suis également un guide et un instructeur certifié. Pour nous, les locaux, le sud des Caraïbes est un endroit très spécial dont nous prenons soin car nous nous en sentons responsables. Nous travaillons en montrant nos meilleurs endroits à travers différentes activités, mais en même temps nous essayons toujours de planter la graine de la conservation et de générer une conscience à cet égard. J'aime me sentir "entre amis" lorsque je suis dans mon activité de guide, avec le plaisir d'offrir une expérience personnalisée et unique. Vivons ensemble une expérience tropicale locale ! »

## Activités de Pleine Nature

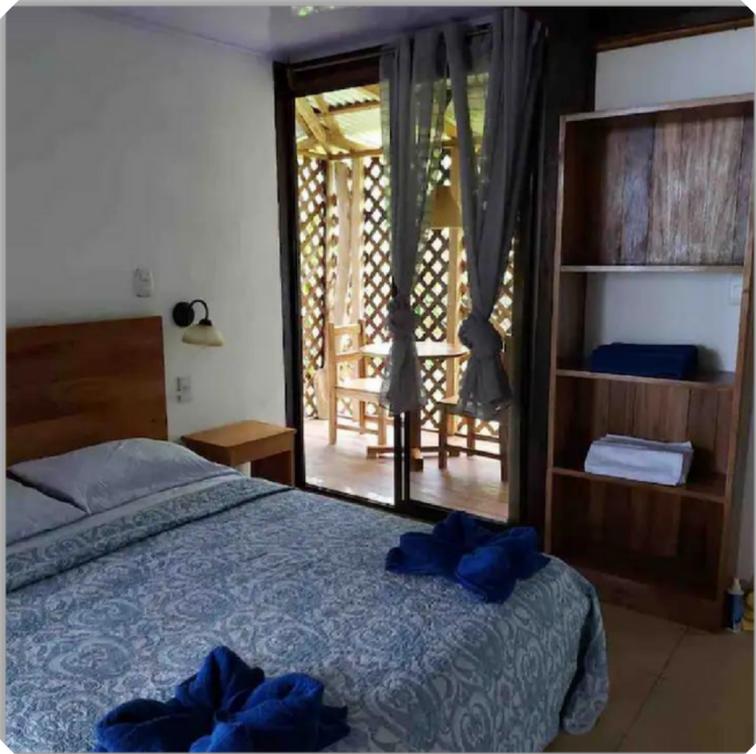
- Snorkelling dans les récifs coralliens de Manzanillo & Punta Uva
- Sortie en bateau à la rencontre des Dauphins de Punta Mona
- Sortie Kayak entre Mer et Jungle à Punta Uva
- Visites du Parc de Manzanillo et du Parc de Cahuita
- Activités en extra possibles le jour de repos (voir sur place avec Cesmar)



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# VOTRE HÉBERGEMENT

## Cabinas Coccoloba



Votre hébergement se situe à Manzanillo, dernier petit village de pêcheur en bord de mer, juste avant la frontière panaméenne. Petit coin de paradis plein de charme pour passer vos nuits au calme. À votre disposition : deux cabinas confortables pour deux personnes (lits séparés - ou double pour les couples) avec tout le confort nécessaire (salle de bain, serviettes, ventilateur, petit coin cuisine) et une chambre pour deux (lits séparés) sans coin cuisine mais avec balcon et vue sur la mer des Caraïbes !

## Restaurante Coccoloba

Durant tout le séjour, vous serez en pension complète au Coccoloba. Les trois principaux repas vous seront directement servis au restaurant familial tenu par Marta qui, avec son équipe de cuisine, vous concoctera de délicieux plats aux saveurs exotiques à base de produits frais de provenance locale. Des spécialités caribéennes vous seront proposées chaque jour avec la possibilité de s'adapter à vos exigences alimentaires dans la mesure du possible. Merci de le signaler au moment de votre inscription au séjour.



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1

Arrivée - Transfert aéroport- Accueil Manzanillo

Matin

Après-Midi

JOUR 2

Séance de Relaxation Aquatique  
avec Marion De Sirius

Sortie Snorkelling à Manzanillo  
avec Cesmar & Marion DS

Matin

Après-Midi

JOUR 3

Séance d'Aisance Aquatique  
avec Marion De Sirius

Sortie en bateau à la rencontre  
des Dauphins de Punta Mona

JOUR 4

Balade à la journée dans le Refuge Naturel de Faune Sauvage  
Gandoca-Manzanillo avec vos deux accompagnateurs !

Matin

Après-Midi

JOUR 5

Séance de Nage Cosmique  
avec Marion De Sirius

Découverte de Playa Grande  
Sortie nocturne dans la jungle  
avec Cesmar & Marion DS

JOUR 6

Journée Shopping à Puerto Viejo  
Farniente sur une des magnifiques plages du coin  
OU Activités proposées en EXTRA par Cesmar

Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

	Matin	Après-Midi
JOUR 7	Séance de Nage Cosmique avec Marion De Sirius	Sortie Snorkelling à Manzanillo avec Cesmar & Marion DS

	Matin	Après-Midi
JOUR 8	Session Aqua-Dynamic en Duo avec Marion De Sirius	Sortie en bateau à la rencontre des Dauphins de Punta Mona

JOUR 9	Balade à la journée dans le Parc National de Cahuita situé en bord de mer avec vos deux accompagnateurs préférés !	
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Matin	Après-Midi
JOUR 10	Séance de Nage Cosmique avec Marion De Sirius	Sortie en Kayak à Punta Uva avec Cesmar & Marion DS

JOUR 11	Départ - Transfert aéroport	
---------	-----------------------------	--

**NB :** Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être amené à changer en fonction des conditions météorologiques du moment afin de profiter au mieux des différentes activités. Votre guide Cesmar ne parlant pas français (espagnol et anglais courant), Marion De Sirius vous accompagnera à chaque sortie pour assurer la traduction si besoin. Et la pratique de la **NAGE COSMIQUE** ne se limitera pas à la demie journée mais sera intégrée dans chaque activité proposée.

Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# Tarif Du SÉJOUR



## Forfait Séjour

Tarif par personne : 1400 Euros

Un dépôt de 500€ par personne est requis au moment de votre réservation. À noter que ce montant est non remboursable en cas d'annulation 30 jours avant le séjour.

### Ce forfait comprend

- Les 10 nuits à Coccoloba Lounge-Manzanillo en pension complète (3 repas/jour)
- Toutes les séances de Nage Cosmique avec Marion De Sirius
- Toutes les activités de pleine nature présentées dans le programme et encadrées par votre guide local Cesmar
- Les 2 sorties en bateau à la rencontre des dauphins de Punta Mona

### Ce forfait ne comprend pas

- Le vol international pour San José
- Les transferts A/R aéroport-Manzanillo
- Les pourboires aux guide / chauffeurs
- Les deux entrées dans les Parcs de Manzanillo et Cahuita (don volontaire)
- Les déplacements en bus si besoin
- Les activités en EXTRA si souhaitées
- Les dépenses personnelles
- Une assurance voyage recommandée



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# Conditions

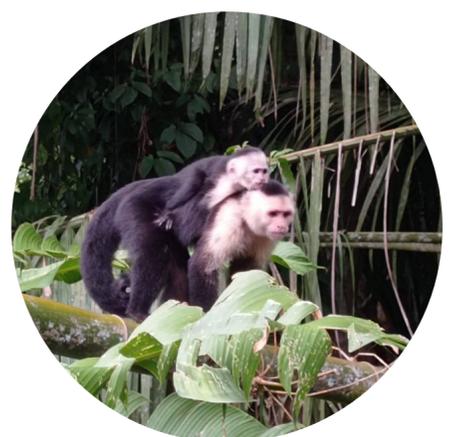
## Documents

Pour vous rendre au Costa Rica vous devez être en possession d'un passeport valide durant toute la durée de votre séjour et d'une carte de tourisme généralement incluse dans le billet d'avion (à vérifier auprès de votre compagnie aérienne). À ce jour, l'entrée sur le territoire costaricien ne nécessite pas l'accomplissement de formalités particulières avant d'entreprendre le voyage (dispense de présentation de la preuve du résultat négatif d'un test covid et de la preuve de la vaccination).



## Assurances

Les voyageurs sont invités à se procurer une assurance-annulation dans l'alternative où, pour des raisons majeures, ils devaient annuler leur voyage avant le départ. De plus nous recommandons fortement de prendre une assurance-médicale. Les voyageurs doivent prendre connaissance dans leur contrat d'assurance de la nature de la garantie, des risques assurés, des exclusions, limitations et réductions de garanties, ainsi que des procédures de résiliation que contient le produit d'assurance.



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

# Contact & INSCRIPTIONS



## Contact

Pour toute question relative au voyage, séjour, programme, paiement et conditions, veuillez directement contacter Marion De Sirius.

 +506 7087 8711

 [mariondesirius@gmail.com](mailto:mariondesirius@gmail.com)

 [mariondesirius.com](http://mariondesirius.com)

## Inscriptions ouvertes & places limitées !

### Dates limites d'inscription :

- **Séjour en septembre jusqu'au 4 septembre**
- **Séjour en octobre jusqu'au 30 septembre**

Pour vous inscrire, envoyez directement un email à [mariondesirius@gmail.com](mailto:mariondesirius@gmail.com).

Un dépôt de 500€ par personne est requis pour valider votre réservation.

À noter que ce montant est non remboursable en cas d'annulation 30 jours avant le séjour. Le reste du règlement se fera directement sur place et en devise locale (colón ou dollar US). Assurez-vous de pouvoir retirer de l'argent à l'étranger avec votre carte bancaire.

Une fois votre inscription validée, vous recevrez les coordonnées bancaires afin d'effectuer le virement ainsi qu'une liste d'effets à prévoir pour vous assurer un agréable séjour dans les meilleures conditions.



Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022

A woman with her arms raised in a gesture of joy and surrender stands under a powerful waterfall. She is wearing a dark, floral-patterned one-piece swimsuit and a necklace with a circular pendant. The water is cascading down, creating a misty spray at the base. The overall mood is one of relaxation and connection with nature.

INSCRIPTIONS OUVERTES  
PLACES LIMITÉES

Vibrez l'effet unique  
de la NAGE COSMIQUE  
avec Marion De Sirius!

Du 18 au 28 Septembre & Du 16 au 26 Octobre 2022