

# FORMATION EXPÉDITION SOWELEARN CIRCUIT AU COSTA-RICA 13 JOURS / 11 NUITS



## FORMATION EXPÉDITION « Application pratique de l'aromathérapie » Du 03 au 15 Décembre 2025

### VOTRE FORMATRICE

Infirmière libérale  
& Sophrologue

"Infirmière depuis 2016, je me suis installée comme infirmière libérale après 3 ans d'expérience en service d'urgences cardiologiques.

En parallèle, je me suis formée au métier de sophrologue, je me suis spécialisée dans l'accompagnement du Burn Out et de l'hyperstress, et je suis actuellement en formation aromathérapie.

Et pour apporter toujours plus de réponses aux différents besoins de détente et de lâcher-prise, je suis devenue professeur de Yogasophro."

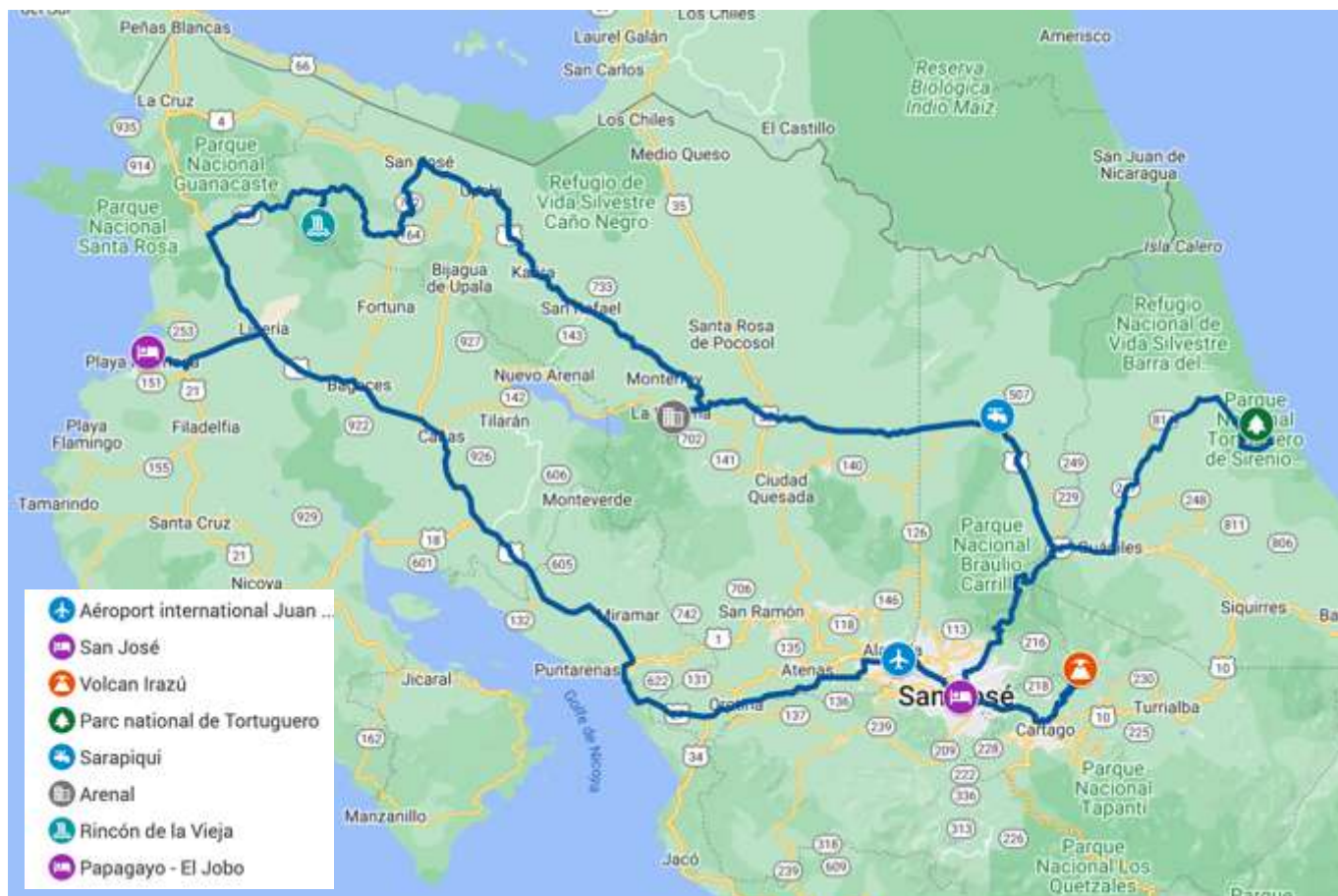


Sophie M

# FORMATION EXPÉDITION SOWEARN

## CIRCUIT AU COSTA-RICA

### 13 JOURS / 11 NUITS



#### VOTRE ITINÉRAIRE EN UN COUP D'ŒIL :

JOUR 01 :	(PROVINCE →) PARIS CDG → SAN JOSÉ		
JOUR 02 :	SAN JOSÉ / VOLCAN IRAZU / SAN JOSÉ	98 KM	2H30
JOUR 03 :	SAN JOSÉ		
JOUR 04 :	SAN JOSÉ / PARC NATIONAL TORTUGUERO	115 KM	2H30
JOUR 05 :	PARC NATIONAL TORTUGUERO		
JOUR 06 :	PARC NATIONAL TORTUGUERO / SARAPIQUI / ARENAL	200 KM	6H00
JOUR 07 :	RÉGION ARENAL		
JOUR 08 :	RÉGION D'ARENAL / RINCON DE LA VIEJA	155 KM	3H30
JOUR 09 :	RINCON DE LA VIEJA		
JOUR 10 :	RINCON DE LA VIEJA / PAPAGAYO EL JOBO	104 KM	2H30
JOUR 11 :	PAPAGAYO EL JOBO		
JOUR 12 :	EL JOBO / SAN JOSÉ → PARIS CDG	295 KM	5H00
JOUR 13 :	PARIS CDG (→ PROVINCE)		

*En raison des grandes distances parcourues et du rythme soutenu des visites, nous n'acceptons pas les enfants pour les circuits.*

# FORMATION EXPÉDITION SOWELEARN CIRCUIT AU COSTA-RICA 13 JOURS / 11 NUITS



## JOUR 1 : (PROVINCE →) PARIS CDG → SAN JOSÉ

Rendez-vous des participants à l'aéroport de Paris CDG.  
*Possibilité de départ de villes de province sur vol Air France.*

Enregistrement puis embarquement et envol à destination de San José sur vol régulier Air France.

Repas à bord.

Arrivée à San José puis accueil par votre guide francophone et transfert privé pour votre hôtel.

Installation dans les chambres et verre de bienvenue.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 2 : SAN JOSÉ / VOLCAN IRAZU / SAN JOSÉ

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ matinal en direction du Volcan Irazú.

Découverte du Volcan Irazú, dominant l'horizon au-dessus de la ville de Cartago, à 1 heure 30 de route au sud-est de San José, Irazú est le plus haut volcan du Costa Rica : il culmine à 3.432 mètres.

*La route vers Irazú traverse les zones agricoles les plus fertiles du Costa Rica dont les sols sont enrichis par les cendres volcaniques. La route pavée s'achève à quelques centaines de mètres du sommet ; de là partent des sentiers qui surplombent le cratère.*

*Grâce à son altitude, le sommet d'Irazú est souvent dégagé au-dessus des nuages en contrebas. Au milieu de ce paysage sauvage, la végétation commence juste à repousser après la période de violente activité que connut le volcan entre 1962 et 1965.*

Déjeuner typique Costaricien au restaurant.

Retour à San José.

Après-midi de formation en salle de réunion.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### JOUR 3 : SAN JOSÉ

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée complète de formation en salle de réunion.

Déjeuner à l'hôtel.  
(les accompagnants sont également invités).

Dîner et nuit à l'hôtel.

### JOUR 4 : SAN JOSÉ / PARC NATIONAL TORTUGUERO

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la côte Caraïbe, et traversée du parc Braulio Carillo en transport collectif.

Le parc couvre une superficie de 45 899 hectares, c'est le plus vaste parc de la Vallée Centrale.

Embarquement à bord de bateaux rapides à moteur pour remonter le canal principal jusqu'au Parc National Tortuguero.

Pour atteindre vos lodges, il vous faudra 1h15 de navigation sur des canaux où vous ne manquerez pas d'observer la faune et la flore.

Arrivée au Lodge, installation et verre de bienvenue.

Déjeuner au Lodge.

Visite du village de Tortuguero, dont le nom signifie "Chasseurs de tortues", une profession florissante au début du siècle dernier mais qui a disparu depuis 1975, date de la création du parc national. Possibilité de faire une petite balade dans le village.

Après-midi détente pour profiter de la piscine ou se promener dans les environs.

Dîner buffet, idéalement situé entre la plage et la rivière, parfaitement ventilé, avec accès direct à la plage.

Nuit au Lodge.

### JOUR 5 : PARC NATIONAL TORTUGUERO

Petit déjeuner au Lodge.

Journée découverte du Parc National de Tortuguero en bateau. Ce parc est situé le long de la côte Nord-Est du Costa Rica, dans la région la plus plate et la plus humide du pays, il est séparé de l'Océan Atlantique par une étroite bande de sable.

*Son isolement le protège des méfaits de la civilisation. Le long de ces paisibles canaux, aux eaux calmes et bordées par la forêt, on peut apercevoir des singes, des paresseux, des iguanes, des caïmans, des tortues ainsi qu'une multitude d'oiseaux tropicaux aux mille et une couleurs. Les plages de Tortuguero constituent le site le plus important dans la zone ouest des Caraïbes pour la ponte des tortues vertes.*



**Promenade en bateau sur les canaux bordés par la forêt tropicale.** Votre guide naturaliste vous fera partager son amour et ses connaissances “encyclopédiques” de la faune et de la flore exceptionnelle de Tortuguero. Il s’agit d’un moment unique pour observer l’habitat naturel de nombreuses espèces d’oiseaux, des papillons mais aussi des paresseux et des singes et même des crocodiles.



**Retour au lodge,** vous avez la possibilité de faire une petite randonnée le long de sentiers balisés afin de découvrir, à pied, la jungle de ce splendide parc.

**Déjeuner au lodge.**

Temps libre pour profiter de l’hôtel et de l’environnement exceptionnel qui l’entoure.

**Dîner et nuit au lodge.**



## JOUR 6 : PARC NATIONAL TORTUGUERO / SARAPIQUI / ARENAL

**Petit déjeuner au Lodge.**

**Départ en direction de Sarapiquí.**

Entouré par des forêts luxuriantes et des plantations de bananes, la ville principale était autrefois une petite ville portuaire. Situé à la jonction de la rivière Puerto Viejo (Río Puerto Viejo) et de la rivière Sarapiquí (Río Sarapiquí), ce domaine devient rapidement une des destinations principales pour les esprits aventureux et amoureux de la nature.



**Arrêt dans une plantation familiale de cœurs de palmiers.**

Le propriétaire responsable de cette exploitation vous accueillera pour une explication et dégustation de ce produit à travers un savoureux déjeuner cuisiné à base de cœurs de palmier frais.

**Déjeuner sur place composé de spécialités locales, en partie à base de cœurs de palmier.**



**Poursuite en direction de La Fortuna, la ville la plus proche du volcan Arenal.**

**Arrêt en cours de route pour l’observation de l’arbre aux iguanes.**

**Installation à l’hôtel et verre de bienvenue.**

**Dîner et nuit à l’hôtel.**



## JOUR 7: DÉCOUVERTE DE LA RÉGION D’ARENAL

**Petit déjeuner à l’hôtel.**

**Visite d’une petite clinique privée du village de La Fortuna et rencontre avec un membre du personnel médical**

(NB : cette visite pourra se faire dans une autre ville selon les dispo du personnel médical).

**Départ pour parcours sur les Ponts Suspendus avec votre guide naturaliste dans un décor inoubliable face au volcan Arenal.**

*Vous ferez l'expérience des impressionnants ponts suspendus pour apprécier d'en haut les rivières, la forêt, la sensation de vide et apprendre comment se développe la vie à la cime des arbres. Cet impressionnant projet se situe tout près du volcan Arenal dans une réserve protégée de 250 hectares de forêt tropicale.*



*Dans ce paradis naturel, vous vous promènerez sur un sentier de 3 km, en traversant 15 ponts, dont 6 sont suspendus, conçus de manière spectaculaire mais en toute sécurité. Vous pourrez admirer la végétation du sol, de la partie intermédiaire et du dais des forêts.*

**Déjeuner sur place.**

**Petite visite guidée du village de La Fortuna**, l'occasion d'en apprendre plus sur ce célèbre village et son volcan.

Puis vous terminerez la journée par un **moment de relaxation dans de magnifiques thermes** situées au milieu de la jungle avec au loin la vue sur le volcan Arenal.

**Dîner et nuit à l'hôtel.**



## **JOUR 8 : RÉGION D'ARENAL / RINCON DE LA VIEJA**

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

**Départ en direction de la province de Guanacaste** où l'ambiance cowboy et Ranchero s'accorde parfaitement avec les paysages de pampa et de savane.

*D'une superficie d'un peu plus de 14 000 hectares, Rincón de la Vieja est tout simplement l'un des plus beaux parcs du Costa Rica. Vous y trouverez des paysages magnifiques, des points de vue époustouflants, un volcan, des rivières, des chutes spectaculaires, des eaux thermales relaxantes et des sites de baignade.*



**Arrêt baignade à la cascade Llanos del Cortes.**

*Cette impressionnante cascade de 30 m de haut est entourée d'une végétation exubérante qui fait de cette visite une opportunité de prendre de belles photos. Les eaux de cette cascade se jettent dans une belle piscine naturelle où l'on peut se baigner et se rafraîchir.*



**Installation à l'hôtel et verre de bienvenue.**

**Dîner et nuit à l'hôtel.**

## **JOUR 9 : RINCON DE LA VIEJA**

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

**Départ pour une matinée de promenade pédestre** à l'intérieur du Parc National Rincón de la Vieja.

*Tout un réseau de sentiers vous conduira à travers la forêt, à la découverte de plusieurs particularités volcaniques, des fumerolles, des bassins de boue bouillonnante et ces fameuses "pailas", sorte de geyser d'où jailli de l'argile à plus de 106 degrés.*



*Durant la randonnée avec votre guide, au cœur de la faune et de la flore d'une grande diversité, vous rencontrerez peut-être des singes capucins, des singes hurleurs, des coatis et de nombreux oiseaux.*



**Déjeuner à l'hacienda Guachipelin.**

Après-midi libre pour retourner à l'hôtel et vous détendre au bord de sa piscine ou pour participer à l'une des nombreuses activités sportives de la région.

**Dîner et nuit à l'hôtel.**



## **JOUR 10 : RINCON DE LA VIEJA / PAPAGAYO EL JOBO**

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

**Départ en direction de la côte pacifique du Costa Rica.**

**Tour panoramique de la ville de Liberia, capitale du Guanacaste.** *Elle fut nommée « la ville blanche » pour ses rues élégamment pavées et peintes de blanc, riche de sa position entre le Costa Rica et le Nicaragua. Une très vieille église, quelques vieilles maisons, une surprenante caserne de style architectural Art Déco, Libéria présente au voyageur le témoignage de l'histoire de son pays.*



**Déjeuner dans un restaurant local.**

**Continuation vers le Golfe de Papagayo, vaste étendue d'eau** située au large de la province de Guanacaste et de la côte nord-ouest du Costa Rica.

*Le golfe et son littoral font partie d'un projet touristique majeur du gouvernement du Costa Rica. C'est l'une des principales stations balnéaires de la région. La péninsule de Papagayo est la région la plus développée du golfe. Les eaux du golfe abritent de nombreux animaux sauvages, y compris des orques.*



**Installation à l'hôtel en formule All Inclusive** (boissons locales à volonté jusqu'à 22h).

Après-midi libre pour profiter des joies de la plage et de la baignade.

**Dîner et nuit à l'hôtel.**



## **JOUR 11 : PAPAGAYO EL JOBO**

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

Journée libre pour profiter des joies de la plage et de la baignade.

**Déjeuner et dîner inclus dans la formule All Inclusive.**

**Nuit à l'hôtel.**

## JOUR 12 : EL JOBO / SAN JOSÉ → PARIS CDG

Petit déjeuner à l'hôtel.

En route en direction de San José.

Arrêt en chemin au centre de sauvetage Las Pumas.

*Fondé en 1982 par la suisse Lilly Hagnauer. Ce centre a pour but d'accueillir les animaux sauvages qui ne peuvent plus retourner dans leur habitat naturel pour des problèmes physiques, de santé, ou de comportement ou pour la disparition de leur habitat naturel. Vous pourrez y voir les félins du Costa Rica tels que l'ocelot, le jaguar, ... Sachez que ce centre est maintenu grâce à la visite des touristes.*

Déjeuner en cours de route.

Transfert pour l'aéroport de San José.

Enregistrement, embarquement et envol à destination de Paris CDG sur vol régulier Air France.

Dîner et nuit à bord.

## JOUR 13 : PARIS CDG (→ PROVINCE)

Repas à bord.

Arrivée à Paris CDG.

*Transfert éventuel en province sur vols réguliers Air France. (nous consulter).*



## VOS HÔTELS - Ou similaires

BARCELO SAN PALACIO  
LAGUNA LODGE  
ARENAL PARAISO  
RINCON LODGE  
HOTEL OCCIDENTAL PAPAGAYO

San Jose  
Tortuguero  
Arenal  
Rincon de la Vieja  
Golfe de Papagayo



# FORMATION EXPÉDITION SOWELEARN CIRCUIT AU COSTA-RICA 13 JOURS / 11 NUITS

**PÉRIODE DE RÉALISATION** : Du 03 au 15 Décembre 2025

**PRIX PAR PERSONNE** : 3 690€ au départ de Paris

**BASE DE RÉALISATION** : 20 à 30 Participants

## NOTRE PRIX COMPREND :

Le transport aérien PARIS CDG / SAN JOSE / PARIS CDG sur vols réguliers Air France,  
L'accueil francophone à l'aéroport de San José,  
Les transferts aéroport / hôtel / aéroport,  
Le transport privé en véhicule,  
Les services d'un guide-accompagnateur francophone durant tout le circuit,  
Les verres de bienvenue à l'arrivée de chaque nouvel hôtel,  
L'hébergement pendant 11 nuits en base chambre double,  
Les taxes aéroports (330,00€ à ce jour - révisables),  
La pension complète comme indiquée au programme,  
La pension en formule All Inclusive dans la région du Golfe de Papagayo,  
Les excursions et visites mentionnées au programme,  
Les pourboires au guide et chauffeur (60€),  
1 journée et 1 demi-journée de formation à l'hôtel\*,  
1 visite d'une petite clinique\*,  
Un carnet de voyage par couple ou personne voyageant seule contenant le descriptif du programme, les étiquettes bagages, un guide Petit Futé de la destination, etc.  
L'assurance Multirisques (Annulation, rapatriement, bagages et frais médicaux),  
\* Prestations uniquement pour les stagiaires.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

Les visites et options facultatives,  
Les dépenses personnelles et les boissons,  
Le montant de la formation : 490€ donnant droit à un crédit d'impôt formation (facturé par SoWeLearn),  
Le supplément chambre individuelle (+600€/personne),  
Le supplément départ de villes de province (nous consulter),  
Toutes prestations non indiquées dans « notre prix comprend ».

**PLAN DE VOL** : À CE JOUR - susceptible de modification

AF 428	03/12/25	PARIS CDG	SAN JOSÉ	13H20 / 17H55
AF 429	14/12/25	SAN JOSÉ	PARIS CDG	20H10 / 13H20 (le lendemain)

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

: À CE JOUR - susceptible de modification  
Passeport en TRÈS BON ÉTAT (l'entrée sur le territoire peut être refusé le passeport est dégradé) et valide 6 mois après la date du retour.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Voyage Sotravel & Formation SoWeLearn

**FORMATION** : « Application pratique de l'aromathérapie »  
**DESTINATION** : Costa Rica  
**DATES** : Du 03 au 15 Décembre 2025

**N° CONTRAT** : 02025.12.65  
**TARIF VOYAGE** : 3 690€  
**TARIF FORMATION** : 490€ / personne en financement personnel  
(Hors accompagnant, donnant droit à un crédit d'impôt)

### COORDONNÉES DU CLIENT

PRÉNOM & NOM	:	
ADRESSE PROFESSIONNELLE	:	
N° SIRET	:	
ADRESSE PERSONNELLE	:	
N° TÉLÉPHONE PERSONNEL	:	
E-MAIL PERSONNEL	:	

PRENOM & NOMS DES OCCUPANTS DE LA CHAMBRE	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DES ACCOMPAGNANTS	RÉGIMES ALIMENTAIRES PARTICULIERS
1.		
2.		

### CHAMBRE SOUHAITÉE

CHAMBRE INDIVIDUELLE (+600€)

CHAMBRE DOUBLE (1 seul lit)

CHAMBRE TWIN (2 lits)

\*NON-GARANTIE par l'hôtelier jusqu'à l'arrivée sur place. Les personnes souhaitant une chambre avec 2 lits peuvent donc se retrouver dans une chambre avec 1 grand lit.

### AÉROPORT DE DÉPART SOUHAITÉ :

(Nous consulter pour le tarif - sous réserve de disponibilité)  PARIS  
 AUTRE, Précisez :  
 SANS TRANSPORT / TERRESTRE SEUL

### PIÈCES OBLIGATOIRES À NOUS FOURNIR POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION :

- Le bulletin d'inscription rempli et signé **RECTO / VERSO**
- La photocopie couleur de chaque passeport en cours de validité (page principale uniquement)
- Un acompte par personne (montant ci-dessous)

**MONTANT ET TYPE DE RÈGLEMENT ACCEPTÉ - Attention, ce sont bien DEUX RIB DIFFÉRENTS**

#### VOYAGE

Acompte de 1 300 € à verser à **SOTRAVEL**  
Par chèque (22 Rue Saint Antoine du T, 31000 Toulouse)  
Ou par virement  
(IBAN : FR76 1780 7000 0935 4218 8311 406)

#### FORMATION

Solde de 490,00€ à verser à **SOWELEARN**  
Par chèque (22 Rue Saint Antoine du T, 31000 Toulouse)  
Ou par virement  
(IBAN : FR76 1780 7000 0965 5215 2994 089)

# CONDITIONS PARTICULIÈRES DE VENTE

Ce bulletin d'inscription fait office de contrat de voyage entre SOTRAVEL et le CLIENT nommé ci-dessus. SOTRAVEL est une agence de voyage au Capital de 9 000€, siégeant au 22 Rue Saint Antoine du T 31000 Toulouse, immatriculé au RCS Toulouse (510 395 569), immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours (IM031110032) et adhérent à l'APST. N° TVA Intracommunautaire FR09510395547 - Code APE 7911Z - RCP HISCOX 0223190.

**PRIX DU VOYAGE :** Le montant du voyage est annoncé en base demi-double (chambre double à partager). Ce montant pourra être revu à la hausse comme à la baisse dans les cas suivants : supplément chambre seule, réduction enfant, activités optionnelles et supplément départ de province. Si de nouvelles taxes devaient entrer en vigueur ou si les taxes existantes étaient augmentées et imposées à SOTRAVEL, en partie ou en totalité, le prix du forfait sera alors majoré en conséquence. Ces montants sont clairement indiqués dans le programme et sur le devis. Il est clairement indiqué dans le programme la liste des prestations incluses au tarif. Toute prestation non-indiquée dans « prestations incluses au tarif » sont considérées comme non-incluses.

**FORMALITÉS :** Les formalités administratives et sanitaires sont clairement indiquées en bas de la feuille tarifaire du programme et sont valables À CE JOUR, modifiables sans préavis, et uniquement pour les RESSORTISSANT FRANÇAIS - le client se doit de vérifier les informations qui pourraient évoluer d'ici son départ ([www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)). Les participants, quelle que soit leur nationalité, doivent veiller scrupuleusement à se mettre en règle avec toutes prescriptions en vigueur à la date du voyage. Ils seront tenus pour responsable pour tout préjudice qui pourrait résulter pour l'agence SOTRAVEL de non-observation de ces prescriptions. Aucun voyage ne pourra être remboursé lorsque le participant ne se présente pas aux lieux et heures mentionnées dans la convocation ou par suite de la non-présentation de documents de voyage (Passeport, visa, carnet de vaccination etc.). De ce fait, il se trouve interrompu ou abrégé par le passager et ne peut donner lieu à un remboursement.

**AÉRIEN :** Les horaires communiqués - et jour de rotation - sont susceptibles de modification sans préavis par la compagnie aérienne. L'agence SOTRAVEL n'est en aucun cas responsable de ces modifications et aucune compensation ne pourra être versée au client pour cela.

**DOCUMENTS DE VOYAGE :** Votre carnet de voyage sera envoyé par courrier postal environ 1 mois avant le départ - si le solde du voyage a été réglé. Les billets d'avion, quant à eux, vous seront envoyés par courrier électronique quelques jours avant le départ.

**CONFIRMATION DU VOYAGE :** Le voyage ne sera confirmé aux participants qu'une fois les 20 premiers participants inscrits. En cas d'annulation de notre part, au plus tard 100 jours avant la date de l'arrivée, l'acompte versé sera intégralement remboursé.

## CONDITIONS DE PAIEMENT :

PARTIE VOYAGE (SOTRAVEL) : Le solde est à régler 2 mois avant le départ.  
PARTIE FORMATION (SOWELEARN) : Le solde est à régler 1 mois avant le départ.

**CONDITIONS D'ANNULATION :** Toute annulation jusqu'à 100 jours du départ entrainera des frais non-remboursable de 200€ par personne, en plus des frais d'assurance. Des frais de 2,5% du montant du règlement en chèques ANCV seront également retenu en cas d'annulation. A moins de 100 jours du départ, les conditions d'annulation seront les suivantes :

De 99 jours à 61 jours du départ : 20% du prix du voyage  
De 60 jours à 31 jours du départ : 30% du prix du voyage  
Moins de 30 jours du départ : 100% du prix du voyage

**ASSURANCE :**  acceptée  refusée

En cas de souscription, celle-ci doit être simultanée à l'inscription au voyage. Le refus de souscription restant sous la responsabilité du participant. L'assurance MULTIRISQUE CONFORT de ASSURINCO concerne les passagers à titre individuel. Un exemplaire des conditions générales est à votre disposition à l'agence sur demande. Une franchise est appliquée pour toute annulation. Nous consulter. Montant de l'assurance non-remboursable indiqué sur le devis.

Date :  <b>SIGNATURE DU CLIENT</b>  « BON POUR ACCORD »	Date :  <b>SIGNATURE DE L'AGENCE</b>  « BON POUR ACCORD »
---	---

MERCI DE RETOURNER L'ENSEMBLE DES DOCUMENTS CI-DESSUS PAR E-MAIL À L'ADRESSE :  
[formation@sotravel.fr](mailto:formation@sotravel.fr)