PLANÈTE
L'AGENCE



IMMERSION · DÉVELOPPER SON COURAGE

Malte

L'île du courage

AVEC SONIA SAHNOUN

DU 4 AU 9 MAI 2027 | 6 JOURS / 5 NUITS | DEMI-PENSION

L'ESPRIT DU VOYAGE

Oser prendre sa place

Il y a ceux qui n'osent pas encore vivre la vie qu'ils désirent, créer une activité à leur image, ou simplement prendre leur place. Cette immersion est pour eux.

Malte est la terre idéale pour développer son courage. Ce minuscule archipel a résisté à toutes les attaques de son histoire : en 1565, une poignée de Chevaliers et de Maltais y a tenu tête pendant près de quatre mois à l'immense armée ottomane, jusqu'à la victoire. Bien avant eux, ses premiers habitants avaient dressé des temples de pierre colossaux, il y a plus de cinq mille ans. Partout, l'île raconte la force de ceux qui osent.

Chaque matin, un guide francophone vous emmène sur les lieux de cette histoire, de La Valette aux temples mégalithiques et à la citadelle de Gozo. L'après-midi, de retour à l'hôtel au bord de l'eau, Sonia Sahnoun vous accompagne pour lever, un à un, les blocages inconscients qui vous retiennent. Le soir, le groupe se retrouve pour dîner ensemble à l'hôtel.

1565	5 000	4	8
LE GRAND SIÈGE	ANS DE MÉGALITHES	EXCURSIONS GUIDÉES EN FRANÇAIS	PARTICIPANTS AU MAXIMUM

VOTRE ACCOMPAGNEMENT

Sonia Sahnoun

Coach spécialiste de l'inconscient émotionnel et fondatrice de l'Institut de Parapsychologie « Au-delà de la Conscience », Sonia Sahnoun aide depuis plus de dix ans chacun à comprendre ses ressentis et ses émotions, à les canaliser et à retrouver son équilibre intérieur. Elle vous accueille à Malte la veille de votre arrivée et reste à vos côtés jusqu'à votre départ.

Son accompagnement commence bien avant le voyage et se prolonge après :

- ◇ **Avant le départ** : deux appels de groupe pour préparer l'immersion et commencer le travail en amont.
- ◇ **Sur place** : trois après-midi de travail immersif dans une salle réservée au groupe, et sa présence tout au long des visites.
- ◇ **Au retour** : deux appels de groupe pour ancrer ce qui aura été vécu pendant le séjour.

soniasahnoun.fr

VOTRE PROGRAMME

Jour après jour

JOUR 1
MARDI 4 MAI

Arrivée à Malte · Bienvenue face à la mer

À votre arrivée à l'aéroport international de Malte, votre chauffeur vous attend pour un transfert privé jusqu'à St Paul's Bay, sur la côte nord de l'île, où votre hôtel donne sur la baie de Saint-Paul. Le temps de vous installer, puis le groupe se retrouve l'après-midi dans la salle qui lui est réservée pour un premier cercle d'accueil : faire connaissance, poser ses intentions et nommer ce que l'on est venu chercher. En fin de journée, une promenade le long du petit port de pêche vous offre votre premier coucher de soleil sur la baie de Saint-Paul, avant le premier dîner ensemble.

Dîner à votre hôtel, hors boissons.

JOUR 2
MERCREDI 5 MAI

La Valette, la ville née d'une victoire

Le matin, votre guide francophone vous emmène en transport privé à La Valette, la capitale, bâtie par l'ordre de Saint-Jean au lendemain du Grand Siège de 1565 pour que l'île ne soit plus jamais menacée, et inscrite tout entière au patrimoine mondial de l'UNESCO. Depuis les jardins d'Upper Barrakka, la vue s'ouvre sur le Grand Port et les fortifications des Trois Cités. La promenade se poursuit dans le centre historique, entre rues en escaliers, balcons de bois colorés et palais baroques, jusqu'à la co-cathédrale Saint-Jean. Derrière sa façade sévère, l'intérieur est entièrement doré et sculpté, pavé de pierres tombales de marbre, et abrite *La Décollation de saint Jean-Baptiste* du Caravage.

Déjeuner dans un restaurant de La Valette, puis retour à l'hôtel en minibus privé.

L'après-midi, Sonia vous retrouve dans la salle réservée au groupe. Ce premier temps de travail immersif prolonge ce que la matinée a éveillé : regarder en face ce qui vous freine, et ce que vous rêvez d'oser. En soirée, le front de mer de St Paul's Bay invite à une balade avant le dîner.

Petit-déjeuner à votre hôtel. Déjeuner inclus, boissons comprises.
Dîner à votre hôtel, hors boissons.

JOUR 3
JEUDI 6 MAI

Birgu et le fort Saint-Ange, au cœur du Grand Siège

Face à La Valette, de l'autre côté du Grand Port, Vittoriosa (Birgu), Senglea et Cospicua sont les premières cités où s'installèrent les Chevaliers, en 1530. Avec votre guide francophone, vous parcourez à pied les ruelles de Birgu, bordées de maisons anciennes et des premières auberges de l'Ordre. Embarquement ensuite à bord d'une *dghajsa*, la barque traditionnelle maltaise, pour un tour du port au ras de l'eau. Depuis les jardins de Senglea, à la pointe de la presqu'île, le panorama embrasse tout le Grand Port. La matinée s'achève au fort Saint-Ange, d'où le grand maître La Valette, à plus de soixante-dix ans, mena la défense de l'île pendant le Grand Siège, sans jamais renoncer.

Déjeuner dans un restaurant local, puis retour à l'hôtel en minibus privé.

Deuxième après-midi d'immersion avec Sonia, pour approfondir le travail engagé la veille. Après le dîner, la soirée est libre pour flâner jusqu'à Bugibba et ses cafés, à quelques minutes à pied.

Petit-déjeuner à votre hôtel. Déjeuner inclus, boissons comprises.
Dîner à votre hôtel, hors boissons.

JOUR 4
VENDREDI 7 MAI

La force des mégalithes, Mdina et Rabat

Journée d'excursion en transport privé avec votre guide francophone. Sur la côte sud, les temples de Ħaġar Qim et de Mnajdra, inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, dominent la mer face à l'îlot de Filfla. Ils ont été élevés il y a plus de cinq mille ans, bien avant Stonehenge, par un peuple qui déplaçait sans métal des blocs de plusieurs tonnes, et à Mnajdra la lumière du soleil traverse le sanctuaire selon un axe précis aux solstices et aux équinoxes : un lieu propice au recueillement.

Vous rejoignez ensuite Mdina, l'ancienne capitale perchée au centre de l'île. On la surnomme la « Cité du silence » pour ses ruelles étroites et ses palais de pierre blonde où ne passent presque aucune voiture. Depuis ses remparts, la vue s'étend sur toute l'île. Promenade dans Rabat, sa voisine, plus vivante et animée.

Après le déjeuner, l'après-midi est libre à Rabat, sans atelier. Flânez dans ses ruelles et ses boutiques d'artisanat, descendez dans la grotte où, selon la tradition, saint Paul trouva refuge après son naufrage, goûtez aux *pastizzi*, les petits feuilletés maltais, ou remontez à Mdina pour une pause gourmande sur les remparts. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Petit-déjeuner à votre hôtel. Déjeuner inclus, boissons comprises.
Dîner à votre hôtel, hors boissons.

JOUR 5
SAMEDI 8 MAI

Gozo, l'île sœur

Départ matinal avec votre guide francophone jusqu'au port de Ċirkewwa, puis traversée en ferry vers Gozo, plus verte, plus rurale et plus paisible que sa grande sœur. Première étape aux temples de Ġgantija, parmi les plus anciennes constructions de pierre au monde : la légende les attribue à une géante, tant leurs blocs sont colossaux. Vous rejoignez ensuite Victoria, le cœur de l'île, et sa citadelle fortifiée, ancien refuge où les Gozitains tenaient bon face aux raids barbaresques, d'où la vue embrasse toute l'île.

Déjeuner dans un restaurant local, puis retour en ferry et à l'hôtel en fin de journée, pour un dernier dîner ensemble face à la mer.

Petit-déjeuner à votre hôtel. Déjeuner inclus, boissons comprises.
Dîner à votre hôtel, hors boissons.

JOUR 6
DIMANCHE 9 MAI

Départ de Malte

Dernière matinée au bord de l'eau, le temps d'un ultime bain de mer ou d'un dernier moment ensemble. Selon l'horaire de votre vol, transfert privé à l'aéroport international de Malte.

Petit-déjeuner à votre hôtel. Repas libres.

VOTRE SÉJOUR

Au bord de la baie de Saint-Paul

VOTRE HÔTEL

Gillieru Harbour Hotel 3*Plus · St Paul's Bay ou équivalent

Depuis plus d'un siècle, le Gillieru veille sur le vieux port de pêche de St Paul's Bay, au bord de l'eau, face aux îlots où, selon la tradition, saint Paul fit naufrage. Une adresse de caractère, à taille humaine, voisine d'une petite église, où l'on peut regarder le matin les barques colorées rentrer au port. Son restaurant, réputé pour ses poissons, accueille vos dîners, et son spa invite à prolonger la détente après les ateliers. Les cafés et restaurants de Bugibba sont à quelques minutes à pied.

Chambre double ou twin côté ville avec balcon – Demi-pension

www.gillieru.com

VOS VOLS

Partez de chez vous

Les vols internationaux ne sont pas inclus : chacun peut ainsi rejoindre Malte au départ de sa ville, en France ou ailleurs dans le monde, par le chemin le plus simple. L'aéroport international de Malte est desservi par de nombreux vols directs depuis la France et l'Europe.

Nous pouvons réserver votre vol sur demande, selon votre ville de départ. Merci de prévoir une arrivée en début d'après-midi le jour 1, pour participer au premier cercle d'accueil.

LE RYTHME DE L'IMMERSION

Les matins pour découvrir, les après-midi pour soi

Les visites ont lieu le matin, quand la lumière est douce et les sites plus calmes. Après un déjeuner pris ensemble, le groupe rentre à l'hôtel pour travailler avec Sonia, et se retrouve le soir autour du dîner. Le quatrième jour, l'après-midi est laissé libre à Rabat, et la journée à Gozo est entièrement consacrée à la découverte.

TARIFS

Votre immersion, tout compris

Prix par personne, en chambre double ou twin, en demi-pension, accompagnement de Sonia Sahnoun inclus, pour un groupe de 5 à 8 participants. Vols internationaux non inclus.

DE 5 À 8 PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE
Immersion à Malte, 6 jours / 5 nuits	2 990 €

SUPPLÉMENTS PAR PERSONNE	
Chambre individuelle	332 €
Chambre vue mer avec balcon, en double	63 €
Chambre vue mer avec balcon, en individuelle	63 €

LE PRIX COMPREND

- Les transferts privés aéroport – hôtel – aéroport
- 5 nuits au Gillieru Harbour Hotel 3*Plus, en chambre côté ville avec balcon, en demi-pension (5 dîners, hors boissons)
- 4 déjeuners, boissons comprises
- 4 excursions en transport privé avec guide francophone, entrées des sites, tour du Grand Port en barque traditionnelle et ferry pour Gozo
- Les retours en minibus privé à l'hôtel les jours 2 et 3
- Une salle réservée au groupe pour trois après-midi de travail immersif
- L'accompagnement de Sonia Sahnoun : deux appels de groupe avant le départ, le travail immersif sur place et deux appels de groupe au retour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux et taxes attenantes (sur demande, selon votre ville de départ)
- Les repas et boissons non mentionnés
- L'écocontribution (taxe de séjour), à régler sur place : 8 € par personne et par nuit
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les assurances
- Tous les services non mentionnés

FORMALITÉS

Pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité. Pensez à emporter votre carte européenne d'assurance maladie.

CONDITIONS

Acompte de 25 % à l'inscription. Conditions de vente et d'annulation : selon nos conditions générales de vente, jointes à votre devis.

Prix établis le 30 octobre 2026, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.