

Crète

## VACANCES BIEN-ETRE

### Yoga, vélo électrique et randonnée pédestre



La Crète est réputée depuis la nuit des temps pour être un haut lieu vibratoire cosmo tellurique.

Quelle meilleure destination pour venir se recréer et renouer le corps et l'esprit !

Nous vous proposons une formule originale pour découvrir l'île de Zeus et venir vous ressourcer seul(e) ou avec vos proches.

- ✚ Pour les pratiquants de yoga, vos séances quotidiennes avant les activités.
- ✚ Pour les non-pratiquants, la possibilité d'être présents au cours et pourquoi pas de tester l'activité avant de chausser vos baskets et partir à pieds ou en vélo à la découverte de l'île.

Au programme : yoga, randonnée pédestre, VTT électrique et visite de site archéologique et mystique.

#### Vous aimerez

Découverte de hauts lieux en Crète.

Gîte hôtel à 50 m de la plage.

Les cours de yoga chaque jour (environ 2 heures), pour tous niveaux en extérieur ou intérieur.

Soirée symbiose sous la voute céleste sur le plateau de Niatou.



#### JOUR 1 : ACCUEIL

Vous serez pris en charge dès votre arrivée à l'aéroport de La Canée ou Heraklion (calé sur les vols du groupe) et jusqu'à votre retour.

#### JOUR 2



Après notre séance de yoga matinale en intérieur ou extérieur, nous nous rendrons sur le site archéologique d'Aptéra en vélo électrique. Magnifique randonnée qui surplombe la baie de Souda. Boucle retour par le village type de Stylos.

### JOUR 3

Yoga et randonnée pédestre dans le triangle vert. Passage dans le sanctuaire rocheux de Stilianos. Superbe boucle de village en village à travers les oliveraies et les murets de pierres sèches.

Repas traditionnel dans la taverne familiale de Nipos.



### JOUR 4

Yoga et randonnée en vélo électrique jusqu'au village de Samonas où Maria nous attend à la taverne du nid d'aigle.

Après un repas traditionnel, nous irons explorer une grotte semi aménagée, un magnifique temple minéral aux milles concrétions. A ne manquer sous aucun prétexte !



### JOUR 5

Notre séance de yoga matinale et nous partons tôt pour ce cinquième jour, notre objectif est d'accéder au sanctuaire d'Apollon au sommet du Faneli.



### JOUR 6

Yoga en matinée sur la plage avant d'aller visiter le village de Vamos et la baie de Vraskou.



## JOUR 7

Yoga en matinée et visite libre de La Canée.

La Canée c'est le site historique de l'île par excellence, de la république de Venise au califat turc, la Canée aura séduit toutes sortes de civilisations, pour arriver à ce melting pot d'une grande beauté et d'un exotisme certain.



## JOUR 8

Dissolution du groupe.

Transfert retour aéroport.

## LE VOYAGE

8 jours / 6 jours d'activités

### Dates

Toutes les semaines d'avril à juillet.

Toutes les semaines de septembre à novembre.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### BUDGET

Tarifs par personne : 980 €

Les groupes sont composés de 8 à 16 personnes maximum.

À partir de deux personnes sur demande.

### Le prix comprend :

- Prise en charge dès l'aéroport d'Héraklion ou de La Canée.
- Tous les déplacements.
- Les cours de yoga (environ 2 heures/jour).
- 7 nuits d'hébergement en hôtel/résidence confortable.
- Jour 1 – Dîner inclus
- Jour 2 à 7 - Petit-déjeuner, déjeuner ou pique-nique et dîner
- Jour 8 – Petit-déjeuner.
- L'encadrement et la logistique (professeur de yoga - guides expérimentés).

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances.
- Le transport aérien.
- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle.

### L'EQUIPEMENT

Choisissez votre équipement et vos vêtements en fonction de la saison sans oublier les indispensables.

- Chaussures confortables pour marcher et pédaler
- Vêtements plus chauds pour le soir
- Paire de lunettes de soleil de bonne qualité
- Maillot de bain
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Tongs ou sandales pour marcher sur les plages de galets
- Lampe frontale ou lampe de poche + piles
- Un petit sac à dos (location sur place possible).
- Une paire de bâtons de marche est conseillée (location sur place possible).
- Votre pharmacie personnelle

