



RANDO BIEN ÊTRE

Circuit accompagné

Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre



PORTUGAL

Randonnée et Yoga



8 Jours / 7 Nuits

Une attention particulière a été apportée sur les hébergements en lien avec le Yoga : *hébergement en Quintas, domaines ruraux typiquement portugais, où de grands jardins permettront une pratique du Yoga en toute sérénité dans de beaux espaces.*

Tout d'abord dans la région du **Costa Verde** et sa charmante cité balnéaire de **Viana do Castelo** que nous apprécierons pour sa vieille ville foisonnant de belles demeures manuélines ou Renaissance, et ses randonnées agréables le long des côtes atlantiques dans ces massifs granitiques.

Poursuite de notre circuit, par la fameuse vallée du **Haut-Douro** où l'homme a su façonner des paysages viticoles et fruitiers en respectant la beauté de cette vallée et de celle du **Tua**.

Notre séjour se terminera par la ville à taille humaine de **Porto**, ville aux multiples facettes : *quartier historique, bâtiments Art nouveau, caves et chais de grands crus de Porto, quartier Ribeira au bord du Douro*. A parcourir à pied, en tramway, en funiculaire ou en bateau !

		1425 € Tout compris
Accueil	Aéroport de Marseille ou Carcassonne	
Dispersion	Aéroport de Marseille ou Carcassonne	
Portage	Transport de bagages compris	
Dates	Du samedi 24 au samedi 31 octobre 2020	



POINTS FORTS



- ❖ *La pratique du Yoga se fera chaque matin et chaque soir dans les jardins ou au sein des Quintas*
- ❖ *Randonnées dans des paysages ruraux au patrimoine architectural très identitaire : bâtiments religieux, espigueiros, moulins marin ...*
- ❖ *Une variété de paysages du bord de l'océan jusqu'à la région mythique du Douro*
- ❖ *Des hébergements dans les Quintas aux jardins fleuris avec piscine*
- ❖ *Un accueil chaleureux et une cuisine portugaise de terroir*



PROGRAMME



J1

PORTO – VIANA do CASTELO

Arrivée sur **Porto** et transfert (1h00) sur **Viana do Castelo** dans une **Quinta** entourée d'un immense jardin que **José**, son propriétaire, nous fera découvrir avec passion, dans un français académique... (2 nuits prévues)
Nuit et repas pris sur la Quinta

J2

Boucle de l'eau : SANTA LUZIA et VIANA

Au départ de la **Quinta**, le sentier serpente sur la colline à travers la forêt et le long d'un torrent s'écoulant entre les blocs de granit. Beau parcours jusqu'au sanctuaire de **Santa Luzia** d'où l'on peut observer un des plus beaux panoramas sur l'océan et l'embouchure du **Lima** autour duquel s'étale la cité de **Viana do Castelo** dont on visitera le vieux centre historique médiéval. Retour en train jusqu'à la Quinta.



Hébergement identique à la veille.

Dénivelés : +300 m/-300 m

Durée : 4H30

Longueur : 12 kms

J3

Sentier Maritime du Littoral Norte



Départ depuis l'hébergement pour une randonnée côtière le long de l'océan Atlantique en direction de l'estuaire de **Rio de Cabanas**. Nous découvrirons les vieux moulins côtiers : *Moinho do Marinheiro* qui profitaient des vents en bord d'océan pour faire fonctionner leur meule à céréales. Très beau parcours apaisant le long des côtes rocheuses granitiques alternant avec des plages de sable blanc. Passage par le village de **Carreço** zone *Natura 2000*. Retour en train.

Hébergement identique à la veille.

Dénivelés : +150 m/-150 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 11 kms

J4

Vila Real – Palais de MATEUS

Transfert en mini-bus jusqu'aux monts de **Vila Real** pour une randonnée champêtre depuis le sanctuaire de **Nossa Senhora de Pena**. Puis à travers des paysages agricoles traditionnels nous atteindrons notre objectif : le palais de **Mateus**, *haut lieu du baroque portugais du XVIII siècle* avec ses superbes jardins à la française. Visite guidée du palais et des jardins environnants. Transfert en fin d'après-midi jusqu'à notre hébergement situé dans la vallée du Douro dans une magnifique **Quinta viticole** où nous apprécierons l'hospitalité de **Miguel**, parlant TB le français.



Hébergement sur la Quinta viticole avec piscine / repas du soir pris sur la Quinta

Dénivelés : +230/-230 m **Durée :** 3H00 **Longueur :** 9 kms

J5

Boucle Vallée du DOURO



Randonnée en crêtes au départ de notre hébergement à travers vignobles et terrasses de culture avec des vues plongeantes sur cette vallée du **Douro**, **classée patrimoine mondial de l'Unesco** pour ses paysages humains très harmonieux. Puis descente sur la vallée du **Rio Tavora** avec visite de la **Quinta do Pandascal** exposée plein sud et lovée au creux d'un méandre de la rivière. Retour sur l'hébergement par les chemins viticoles

Hébergement identique à la veille

Dénivelés : +500/-500 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 12 kms

J6

PINHÃO et TUA

Boucle dans la vallée du **Douro** et du **Tua** : Après un transfert en taxi à travers ces magnifiques paysages de vignobles collinaires, la randonnée nous mènera à travers vignes, forêts de chênes lièges et vergers, de chapelles en villages ancestraux avec des vues panoramiques sur le **Haut Douro** et les **gorges du Tua**. Retour en taxi à **Pinhão**. Dégustation possible de charcuterie fumée dans une échoppe typique en face de la gare typique de **Pinhao** dont les quais et les murs sont décorés d'**azuleiros** splendides.



Hébergement identique à la veille.

Visite et dégustation de la cave de Miguel : *vins rouge et Porto blanc, rosé et ambré.*

Dénivelés : +250 m/-400 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 12 kms

J7

Train PORTO



Départ en train depuis la gare typique de **Pinhao** avec ses **azuleiros**. Très beaux parcours en train tout le long de la vallée du **Douro** jusqu'au centre de **Porto**. Installation dans un hôtel proche du centre. Visite libre de cette belle ville et de ses chaix de Porto. Quartier sympa à découvrir le long du Douro : **Ribeira**.

Hébergement au centre de Porto et repas du soir en ville

J8

Retour

Transfert aéroport et vol sur la France. Fin du séjour

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité tout en gardant l'essence de votre séjour.



ENCADRANTS



Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne et gérant de **Semelles au Vent**

Maité GINESTET,
Professeur de Yoga diplômée FNEY de Paris, en 1989



Séances de yoga tous les jours :

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Avant le Repas du soir, séance de 18h00 à 19h00

*La pratique du yoga est une discipline accessible à tous
« Notre seul devoir, est celui d'être heureux »*



HEBERGEMENTS ET REPAS

Hébergements :



- **3 nuits** en demi-pension dans une **Quinta**, vieux manoir au jardin grandiose, témoin d'un passé glorieux des ancêtres de ce propriétaire francophone très chaleureux. Chambres ou petits appartements. Possibilité de se baigner dans la piscine ou le torrent suivant la saison



- **3 nuits** en demi-pension dans une belle demeure bourgeoise rurale à caractère viticole au milieu du vignoble du Douro. Accueil familial et francophone par le dynamique Miguel et sa famille. Tables d'hôtes à base de produits frais naturels et local ! Dégustation prévue de leur vin rouge et de leur Porto blanc. Avec piscine

- **1 nuit en hôtel** ** au centre du Porto historique en B&B. repas du soir pris dans restaurant en ville

Restauration : formule en demi-pension dans les **Quintas** ou les **auberges rurales**, sinon repas pris dans restaurants extérieurs à Porto

Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.



TARIF & OPTIONS

1425 € tout compris

+150€ en chambre individuelle



LE PRIX COMPREND

- ❖ Les vols au départ de MRS
- ❖ Les hébergements avec petit déjeuners
- ❖ Les pique-niques du J2 au J7
- ❖ Les repas du soir sur les hébergements ou au restaurant
- ❖ Le pot d'accueil et la dégustation dans le Douro
- ❖ Tous les transferts taxis, bus, et train (trajet Pinhão – Porto) durant le séjour
- ❖ L'encadrement des **séances Yoga** avec **Maité GINESTET**
- ❖ L'accompagnement avec **Serge POUJOL** accompagnateur diplômé d'état



LE PRIX NE COMPREND PAS

- ❖ Les transferts d'aéroport de chez vous à l'aéroport.
- ❖ Les visites des caves ou monuments sur Porto
- ❖ Les repas de midi des 1er et 8ème jour à l'aéroport suivant horaires avions,
- ❖ Les boissons dans les restaurants



DIVERS

Accueil à l'aéroport directement de Porto.

Minimum : 9 maximum : 15

Pas de difficultés techniques particulières.

Niveau : entre 1 et 2 semelles.





LEXIQUE



oui	Sim
non	Não
bonjour	Bom dia
bonsoir	Boa tarde
bonne nuit	Boa noite
salut	Olà
au revoir	Adeus
s'il vous plaît	Faz favor ou por Favor
merci	Obrigado/ Obrigada
pardon	Perdãõ
Je suis français / française	Eu sou francês / francesa
parlez-vous français ?	Voce fala frances
Je ne comprends pas le portugais	Eu nao entendo portugues



MATERIEL

Sac à dos de 30/35 litres & sac de voyage

1 pantalon de randonnée, jogging, T-shirts

1 pull chaud, 1 polaire, 1 bonnet, gants

1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...)

Gourde/thermos, couverts et assiettes pique-nique

De bonnes chaussures de marche

1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : Pansements, antiseptique (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante (coups de soleil et brûlures), crème ou spray anti moustique, Arnica (courbatures)...

1 paire de lunettes de soleil

- 1 Maillot de bain
- 1 lampe de poche



ASSURANCE

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4% du montant du séjour):

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.



FORMALITES

Visas	Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.
Santé	Pas de vaccination obligatoire.
DÉCALAGE	Le Portugal est à GMT-2 en hiver (GMT-3 en été), il y a donc toujours une heure de décalage avec la France
ELECTRICITÉ	220 volts ; prises européennes. Pas besoin d'adaptateur.
DEVISE	EUR.
AMBASSADE	Ambassade du Portugal en France 1 Rue de Noisiel - 75116 Paris Tél. : 01 47 27 35 29 Email : embaixada.paris@mne.pt Web : www.paris.embaixadaportugal.mne.pt/pt/



CONTACT



SEMELLES AU VENT
Mas Cavillac, Rte de Laparot
30120 CAVILLAC



/Semellesauventrando/



0033 (0)4 67 81 23 95



/semellesauvent/



www.semellesauvent.com



contact@semellesauvent.com