



SEJOUR BIEN-ÊTRE

Circuit accompagné

Groupe MAÏTE



Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre



TOSCANE (Italie) :
SEJOUR RANDO & YOGA



8 Jours / 7 Nuits

Au sein d'un paysage paisible de collines aux ondulations douces et aux contours soulignés de rangées d'arbres et de bosquets ou ponctués par la silhouette isolée d'un cyprès, vous découvrez le **Val d'Orcia**, un des pays les plus beaux et les plus variés de la **Toscane**. Classé au patrimoine universel de **l'Unesco**, ces paysages incitent à la paix et la méditation et sont le décor idéal pour un stage de Yoga !



L'occasion de découvrir en randonnée accessible à toutes et tous, des sites comme : la cité papale de **Pienza**, la cité extraordinaire de **Sienne**, les villages typiques de **Montalcino**, **Montepulciano**, **Montichiello** (*réputés pour leurs grands vins rouge : Brunello, Vino Nobile ...*), les termes de **Bagno Vignoni** et bien d'autres sites patrimoniaux d'exception comme souvent en Italie !

Une reconnexion avec des pratiques saines et bienfaitrices pour le corps et l'esprit grâce au **Yoga** enseigné par **Maité**, professeur de *Yoga* ; et pour la découverte cette région grâce à la **randonnée pédestre** accompagnée par **Serge**, brevet d'état en moyenne montagne et logisticien de ce séjour.





1395 €
Tout compris

Accueil

Au départ de Montpellier

Dispersion

Retour sur Montpellier

Portage

Pas de portage

Dates

8 Jours / 7 Nuits
Du dimanche **20** au dimanche **27** Octobre 2024

Points forts



- ❖ **La pratique du Yoga** se fera chaque matin et chaque soir en terrasse ou en salle (*fonction de la météo*)
Le matin, séance (1h00 environ) de **Hatha Yoga** pour tous niveaux et **en fin de journée**, séance (1h00) de relaxation.
- ❖ **L'hébergement** isolé en pleine campagne **Toscane**, propose de grands bâtiments anciens entièrement rénovés avec tout le confort nécessaire pour le bon déroulement de notre séjour. (*Avec une immense piscine, et un grand parc*). Un accueil aux « petits oignons » avec le propriétaire **Paolo**, qui nous proposera une restauration de qualité préparé par sa voisine cuisinière : une vraie Mamma Italienne !
- ❖ Les **randonnées** sélectionnées pour leur intérêt paysager, patrimonial et leur accessibilité pour tous, vous feront découvrir *les pépites patrimoniales et naturelles de cette campagne Toscane* tout en complétant pleinement les séances de Yoga.



Programme

J1

J1 : Val d'Orcia

Co-voiturage (dont 1 véhicule 9 places) organisé tôt le matin depuis **Montpellier** pour se rendre jusqu'à l'hébergement au Sud de **Sienna** dans le **Val d'Orcia** près de **San Quirico d'Orcia** (10h00 de voyage).

*Hébergement en Agritourisme confort identique durant tout le séjour
Repas soir au restaurant ou sur site durant toute la semaine*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J2

J2 : VAL D'ORCIA ET BAGNO VIGNONI

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Boucle au départ de l'hébergement, depuis le bourg fortifié de **San Quirico** jusqu'aux thermes très anciens de **Bagno Vignoni** appréciés entre autres personnages célèbres, par la fameuse **Sainte Catherine** de Sienna. (Possibilité de profiter des bains thermaux, suivant ouverture). Retour par une partie de la **Vallée d'Orcia** avec passage par le château privé de **Rida d'Orcia**. En fin de journée, si la météo le permet : superbe **coucher du soleil** depuis l'hôtel sur les collines autour de la cité **d'Orcia**.

Dénivelé : +250 m Durée : 3 H 30

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J3

J3 : CHIANCIANO TERME

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Transfert sur **CHIANCIANO TERME**, village réputé pour ses thermes, boucle dans la Réserve Naturelle de **Pietraporciana**, zone vallonnée et boisée avec de magnifiques petites vallées. Passage par des sources d'eaux chaudes naturelles en pleine nature.

Dénivelé : +250 m Durée : 4 H 30

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

J4

J4 : CRETES ET VALLONS

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Boucle en randonnée avec visite de l'**Abbaye** bénédictine **di Monte Oliveto Maggiore**, XVIIe s, en briques rouges et terres cuites. **Superbe Campanile**. Randonnée le long des Cretes Senesi de couleur grise, et des vallons au milieu des feuillus. Belles vues sur le Sud de Sienna.

Dénivelé : +300 m Durée : 4 H 30

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J5

J5 : SANT'ANTIMO

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Transfert au départ de la randonnée sur l'abbaye de **Sant' Antimo**. Visite de l'abbaye puis du village **del Castelnuovo dell Abate** le long de la **vallée d'Orcia**. Transfert sur la cité perchée de **Montalcino**, avec visite d'une cave souterraine avec dégustation d'un des plus grands vins de la région : **le Brunello** .

Dénivelé : +350m **Durée** : 4 H30

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J6

J6 : MONTEPULCIANO - PIENZA

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Transfert en véhicule et départ randonnée depuis **Montepulciano** pour une visite de la cité perchée (605 m) et ses nombreux monuments : **piazza Grande, Cantina del Redi** (*dégustation du vin Nobile*). **Rando** : passage par **l'église di San Biagio**, jusqu'au village **Monticchiello**. Arrivée ensuite sur **Pienza** cité « parfaite » riche en palais renaissance née de l'ambition du pape **Pie II** natif de Pienza ...

Dénivelé : +250 m **Durée** : 5h30.

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J7

J7 : SIENNE

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Transfert jusqu'à **SIENNE** et journée consacrée à la visite de cette magnifique cité, *avec une visite guidée très sympa*. Parcours par le quartier de la **piazza del Campo** lieu où se court le fameux **Palio**, le quartier du **Duomo**, avec sa basilique magnifique marbrée de blanc et noir, et enfin le vieux quartier de la **Pinacothèque** et toutes une palette de monuments tous plus beaux les uns que les autres. Repas midi dans une pizzeria ou petite **Osteria**. Visite libre l'après-midi dans cette fabuleuse cité ! Retour le soir en mini-bus jusqu'à **San Quirico d'Orcia**

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

J8

J8 : Retour France

Transfert en minibus le matin en co-voiturage, comme à l'aller jusqu'à **Montpellier**. Fin du séjour à l'arrivée sur Montpellier.

Remarques : *Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par vos encadrants, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, fermeture subite de sites, état d'entretien de certains sentiers, conditions météo, chaleurs etc ... sans pour cela nuire à votre séjour.*



Encadrement

Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne, géographe, et gérant de la structure **SEMELLES AU VENT** encadre des séjours yoga et randonnée depuis plus de 10 ans.



et



Maïté GINESTET,
Professeuse de Yoga diplômée FNEY de Paris, en 1989

Hébergement :



IL TIGLIOLO : L'agritourisme "Tigliolo" se trouve au cœur du **Val d'Orcia** entre **San**



Quirico et **Montalcino**, en plein dans la campagne Toscane. C'est un splendide exemple d'architecture rurale savamment restauré.

Il dispose de **6 appartements meublés** d'une manière confortable et respectueuse de l'environnement, chacun avec une entrée et un espace indépendant à l'extérieur.

A la disposition des hôtes se trouve un **grand jardin** avec **piscine extérieure** (7 mètres sur 15), une table de ping-pong, un terrain de jeu de boule, un barbecue, une buanderie, un grand salon pour les activités récréatives (*Yoga*) et culturelles.



L'hospitalité proverbiale des propriétaires nous conseillera pour passer des vacances inoubliables entre le passé et le présent, des villes d'art, à la campagne et dans des Termes fameuses dans le monde entier.

A deux pas se trouve le **Bagno Vignoni**, célèbre dans l'histoire pour ses eaux thermales tempérées, également le village typique de **Montalcino**, célèbre dans le monde entier pour le **Brunello**, et enfin **Pienza** "la ville née d'une pensée d'amour et d'un rêve de beauté" comme l'écrivit Giovanni Pascoli.



Repas du midi : - Les piques niques pris dans la nature (à base de produits locaux, salades composées) seront élaborés par votre hébergement ou votre accompagnateur.

Repas du soir : Les repas du soir prévus seront à base de produits frais et locaux, soit directement sur l'hébergement, soit dans petits restaurants typiques aux environs !



Tarifs et Options

- ❖ **1395 €** par personne tout compris
- ❖ **175 €** de supplément par personne en chambre individuelle
(Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)

Le Prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)



- ❖ Les frais de carburants, de péage de Montpellier à San Quirico d'Orcia
- ❖ Les transferts sur place en mini-bus
- ❖ L'hébergement en petits appartements ou en chambres de 2,
- ❖ La demi-pension et les pique-niques
- ❖ Les encadrements tout au long du séjour avec :
Maité GINESTET, *Enseignante de Yoga*
Serge POUJOL, *accompagnateur en Montagne diplômé d'état et logisticien du séjour*
- ❖ L'accès à la piscine.



Le Prix ne comprend pas

- ❖ Dépenses personnelles
- ❖ Les assurances
- ❖ Les boissons hors des repas

DIVERS : niveau, nombre de participants, mesures sanitaires...



Niveau : Yoga : *Tous niveaux* // **Rando :** *facile*

Départ assuré pour un mini de **10 personnes** et un maximum de **14 personnes**



MATERIEL

- ❖ 1 Sac à dos de 20 litres max
- ❖ 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- ❖ 1 polaire légère pour les soirées parfois fraîches
- ❖ 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...), par pure précaution !
- ❖ 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- ❖ Gourde/thermos d'au moins 1 Litre
- ❖ De **bonnes chaussures de marche**
- ❖ **1 paire de bâtons** (si vous êtes habitués)
- ❖ 1 Mini pharmacie perso
- ❖ Trousse de toilette
- ❖ Serviette de toilette

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 (**4,5%** 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.



SEMELLES AU VENT

Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC



0033 (0)4 67 81 23 95



www.semellesauvent.com



contact@semellesauvent.com



<https://www.facebook.com/Semellesauventrando/>



<https://www.instagram.com/semellesauvent/>

