Randonnée et Yoga

De la serra Muntana à la mer

8 Jours / 7 Nuits

Du vendredi 16 au vendredi 23 Octobre 2015

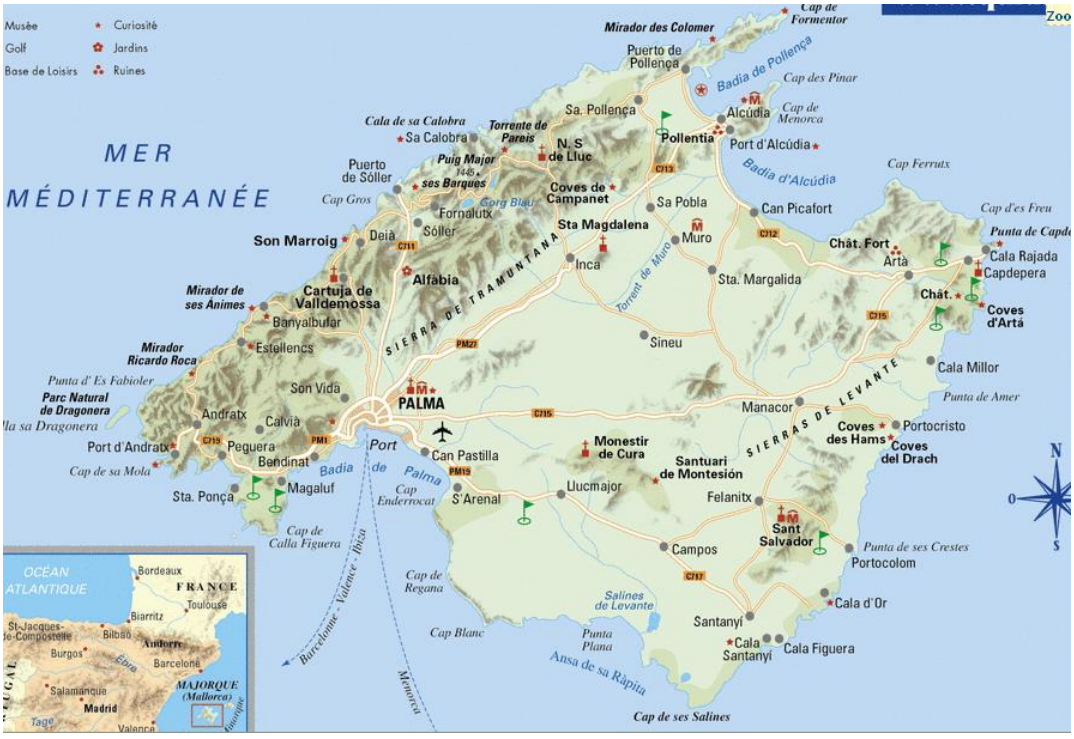


Semelles Au Vent

	Hôtel	**1380 €** **Tout compris**
Accueil	Aéroport de Marseille	
Dispersion	Aéroport de Marseille	
Portage	Inclus dans le tarif	
Dates	Du vendredi 16 au vendredi 23 Octobre 2015	

Étranger

L'île de Majorque



Majorque a une réputation de tourisme balnéaire de « masse », mais c'est surtout la seule île montagneuse, avec la **Serra de Tramuntana**, classée au patrimoine mondial de **l'UNESCO,** que nous vous proposons de découvrir. Paradis pour le randonneur, au travers de balades superbes et sauvages entre côte sauvage le long d'une mer d'azur, et montagnes vertes et ocres de la Serra.

Majorque, hors des plages sur fréquentées, a su conserver son authenticité et son accueil très chaleureux tout en préservant son environnement naturel tout au long de la Sierra.

Séjour Yoga et Randonnées :

Nous vous proposons un séjour alternant séances de Yoga, le matin et le soir et randonnées dans la journée sur cette île aux paysages très variés et à l'environnement très bien préservé. Une ou deux

séances complètes de Yoga en demi-journée vous seront proposées au cours du séjour (Une randonnée sera proposée pour celles ou ceux qui ne souhaiteraient pas participer à ces ½ journée de Yoga

Points Forts

- *Séance de Yoga le matin et le soir dans des environnements d'exception*
- *2 Hébergements typiques et de qualités, adaptés à la pratique du Yoga*
- *Randonnées alternant le bord de mer et la montagne avec la visite de sites remarquables*
- *Une demi- journée dans la semaine consacrée au Yoga ou à la randonnée au choix*
- *Visite le dernier jour du centre ancien de palma avec une nuit sur Palma*

Programme

J1: Aérien au départ de Marseille

Arrivée sur à Palma en soirée et transfert au sanctuaire de Lhuc avec 2 minibus 9 places.
Nuit sur le Sanctuaire de Lhuc en demi-pension pour 3 nuits.

J2: Lapiaz et relief Karstique

Séance de Yoga le matin
Sentier au milieu de relief karstiques et de lapiaz : phénomène d'érosion donnant des formes étranges aux roches calcaire : dromadaire, .cuvettes, dentelles … Passage par de belles forêts de chênes et de belles vues sur le monastère
Séance de yoga le soir
Hébergement sur le sanctaire de Lhuc en formule demi-pension
Dénivelé : Montée 300 m, descente 300 m / Durée : 4h00

J3: Puig de la Massanella

Séance de Yoga le matin



Très belle randonnée au départ du sanctuaire vers un des sommets les plus majestueux de la Serra : Le *Puig de Massanella* à 1365 m d'altitude. Magnifique panorama au sommet sur l'ensemble de l'archipel et randonnée variée partant des forêts de chênes pour arriver sur ces sommets calcaire entièrement minéral, relief karstique impressionnant, où quelques chèvres s'ébattent en toute liberté. Patrimoine particulier des anciennes glaciaires, le long du circuit.
Séance de yoga le soir
Hébergement au sanctuaire à Lhuc
Dénivelé : Montée 450 m, descente 450 m / Durée : 4h30

J4: Port de Soller

Matinée dédiée au yoga (possibilité d'une randonnée à la demi-journée)



Transfert en véhicule vers Port de Soller en milieu de journée.

Randonnée l'après-midi sur les 3 plus beaux villages situés dans le cirque de Port de Soller au milieu des amandiers et des orangers avec la visite de cette ville et la dégustation d'une très bonne glace faite maison !

Transfert en fin d'après-midi sur le très bel hébergement de la muleta avec un bain dans la piscine au milieu des oliviers avant la séance de yoga !

Séance de yoga le soir

Hébergement : en agritourisme à Muleta au milieu des oliviers avec piscine pour 3 nuits

Dénivelé : Montée 150 m, descente 150 m / Durée : 3h00 sur l'après-midi

J5 : DEIA par le cami de Castello

Séance de Yoga le matin

Itinéraire empruntant l'ancien chemin pavé *Cami de Castello* reliant les 2 charmantes localités de *Soller* et *Deia* en traversant une vallée riche en orangeraies et oliveraies.

Visite du très pittoresque village de *Deia* avec ses ruelles étroites et sa place de l'église panoramique. Retour par le *Cami des Pintors*(sentier des peintres) et le hameau idyllique de *Llucalcari* ancien refuge d'artistes, puis sentier en balcon au dessus de la mer jusqu'à l'hébergement. **Baignades possibles** au cours de la randonnée en bord de mer.

Séance de yoga le soir

Hébergement en agritourisme à Muleta

Dénivelé : Montée 450 m, descente 450 m / Durée : 5h00

J6 : Boucle en bord de mer depuis Port de Soller

Séance de Yoga le matin

Randonnée au départ du Port de Soller sur la côte rocheuse et retour par les maquis intèrieurs

Séance de yoga le soir

Hébergement : en agritourisme à Muleta

Dénivelé : Montée 350 m, descente 350 m / Durée : 5h00

J7 : Puig Alaro et Palma

Séance de Yoga le matin

Au cours du transfert sur Palma, petiteune randonnée sur le Puig Alaro et repas très typique le midi dans une vieille auberge majorquaise. Puis transfert sur l'hôtel à Palma

Repas du soir au restaurant à Palma.

Hébergement : en hôtel à Palama

Dénivelé : Montée 150 m, descente 150 m / Durée : 4h00



J8 : Palma

Temps libre le matin sur Palma. Transfert à l'aéroport de Palma et retour aérien en début d'après-midi.

Encadrants

Maïté GINESTET,
Professeur de Yoga diplômée FNEY de Paris, et





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

Séances de yoga tous les jours :

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00
Avant le Repas du soir de 18h00 à 19h00
Un ou deux séances d'une demi-journée complète de Yoga dans le séjour
La pratique du yoga est une discipline accessible à tous

Hébergements / repas



En hôtel ** ou agritourisme ***
3 nuits au sanctuaire de Lhuc
3 nuits en agritourisme sur Soller avec piscine et panoram sur la mer depuis le champs d'oliviers centenaires
1 nuit en hôtel * sur Palma avec soirée au centre du vieux Palma

Repas :
En demi-pension sur les hébergements ou restaurant sur Palma
Piques niques de midi préparés par l'accompagnateur

Tarif par personne

1380 € tout compris au départ de Marseille

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

L'aérien au départ de Marseille
L'hébergement en demi-pension (hôtels ou agrotourisme)
Les piques niques de midi
Les transferts en mini bus de 9 places
Les cours de yoga quotidiens par Maïté GINESTET
L'encadrement par un guide accompagnateur
Le transport de bagages

Le prix ne comprend pas

Les transferts jusqu'à l'aéroport de départ
Les boissons pendant les repas et au restaurant
Les pourboires éventuels
Les autres dépenses personnelles
Assurance interruption de séjour, rapatriement, Annulation et bagage : 4% du montant du séjour

Divers, Niveau et nombre de participants

Séjour avec 9 personnes minimum et 16 personnes maximum.
Niveau : facile avec peu de dénivelé



Matériel

1 pantalon chaud, collant
Vêtements chauds : 1 pull, polaire, sweat
Gants, bonnets
1 vêtement de pluie, goretex
1 survêtement pour le Yoga
Crème solaire + crème peau
1 gourde ou thermos + couverts et assiette pique nique
Chaussures de marche imperméables
1 Mini pharmacie personnelle
1 paire de lunettes de soleil
1 maillot et serviette de bain

- 1 sac à dos de 30 à 35 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires de rechange pour la **semaine.**

Attention ! Un seul sac par personne.

Lexique

	
oui	Si
non	no
bonjour	Buenos dias
bonsoir	Buenas tardes
bonne nuit	Buenas noche
salut	hola
au revoir	adios
s'il vous plaît	Por favor
merci	gracias
pardon	perdon
Je suis français / française	Soy Francès
parlez-vous français ?	Usted habla Frances ?
Je ne comprends pas l'espagnol	No comprendo el Espanol

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 avant ou 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 annulation et assistance (rapatriement, interruption de séjour et bagages) avec EUROP ASSISTANCE représentant 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.

Formalités

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.
ELECTRICITÉ	220 volts ; prises européennes. Pas besoin d'adaptateur.
DEVISE	EUR.



SEMELLES AU VENT

Créateur de séjours spécialiste

de la randonnée à pied et à vélo électrique

Serge POUJOL Gérant

Mélissa GALABRUN Marketing / Production

Mas Cavaillac - 30120 MOLIERES CAVAILLAC

Tel : 0033 (0)4 67 81 23 95

semellesauvent@hotmail.com

www.semellesauvent.com

Opérateur de voyages : IM030110024

SIRET/ 448832 139 00019RCP – RCP : Mutuelles du Mans