Italie : Yoga & randonnée
Sur les pas de
Saint François d'ASSISE

8 Jours / 7 Nuits

2016

Du vendredi 21 au vendredi 28 octobre



Semelles Au Vent

	Hôtel	**1390 € / pers** **Tout compris**
Accueil	Aéroport de Marseille	
Dispersion	Aéroport de Marseille.	
Portage	Transport des bagages compris	
Dates	Du vendredi 21 au vendredi 28 octobre 2016	

Étranger

Entre patrimoine et paysages



Le caractère agricole et bucolique de l'Ombrie dans un relief doux aux contours suaves, lui vaut le surnom de « cuore verde dell' Italia » (cœur vert de l'Italie), mais l'Ombrie c'est aussi des villages fortifiés et perchés sur les collines au-dessus de la plaine de Topino, avec de nombreux ermitages et couvents lovés au creux des Apennins.

En suivant les traces de Saint François et des moines Franciscains, nous visiterons Assise, ville au pied du Parc Naturel des Monts Subasio accueillant le tombeau du saint dans cette basilique majestueuse, mais aussi Spoleto la médiévale et son ponte delle Torri reliant la ville à Monteluco. Le parcours sera agrémenté de nombreux petits villages médiévaux au milieu des champs d'oliviers, d'où dominent de magnifiques monastères et ermitages, souvent lieux d'étape de Saint François. *

Points Forts:

- Un itinéraire sur les pas de St François, d'Assise à Poggio Bustone

- Des hébergements confortables : agritourisme avec piscine, sauna et hammam et un hôtel ***

- Un séjour riche en patrimoine et culture : à la découverte d'abbayes et d'ermitages

- Destination paisible et authentique favorable au ressourcement et au yoga

Programme





J1: Rome

Arrivée sur Rome en soirée. Transfert en minibus sur Assise. Vous serez hébergé dans une ancienne et authentique maison de campagne jouissant d'un emplacement idéal qui offre une vue imprenable sur l'ensemble de l'Ombrie. Installation dans les chambres, pot d'accueil et présentation du séjou.
Hébergement : Agritourisme Assise pour 4 nuits avec **sauna et hammam**

J2: Assise

Séance de Yoga le matin
Boucle au départ de l'hébergement. Arrivée sur la ville **d'Assise** à travers les oliviers par **l'Eremo de Carceri** (Ermitage de Carceri) lieu de recueillement et de contemplation pour **St François**, situé dans un nid de verdure et creusé dans la roche. Découverte de la ville d'Assise, de ses nombreuses ruines et monuments étrusques ou romains, sans oublier sa majestueuse **basilique**, chef d'œuvre de l'architecture médiévale abritant les fameuses 28 fresques de **Giotto** relatant la vie de Saint François. Retour sur l'hébergement.
Séance de Yoga le soir
Hébergement : idem que la veille
Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 4H30

J3: Assise – Perugia

Séance de Yoga le matin
Transfert en minibus sur **Perugia**. Découverte de cette ville au passé étrusque, romain puis médiéval très important : ville d'art, du **palazzo dei Priori** à la **fontaine Maggiore** en passant par les nombreuses églises nous prendrons le temps de visiter cette cité incontournable. Petite randonnée l'après midi sur le **Monte Tezio** au nord de **Perugia**, avec de beaux panoramas, aqueducs ou châteaux. Retour sur Assise.

Séance de Yoga le soir
Hébergement : idem que la veille
Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 3H30

J4: Assise – Spello

Séance de Yoga le matin
Départ à pied de l'hébergement à travers les champs d'oliviers et les chênes truffiers, puis petite ascension jusqu'à la chapelle de **la Madona de Spella**. Descente sur le magnifique petit village perché de **Collepino** à travers des paysages d'une sérénité incomparable. Fin du parcours le long de l'ancien aqueduc romain (alimentant en eau de toute la vallée) jusqu'au village de **Spello**. Visite du vieux village de **Spello**. Retour sur Assise
Séance de Yoga le soir
Hébergement : idem que la veille
Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 4H30

J5 : Assise – Poggio Bustone

Séance demi-journée le matin
Transfert en minibus jusqu'au second hébergement en passant par **Trevi** et **Spoleto** ville pittoresque à l'histoire millénaire qui conserve encore des vestiges de l'architecture médiévale et de la Renaissance. Visite de la ville prévue. Découvrez ses ruelles pavées, sa cathédrale et son aqueduc. Poursuite du transfert par la visite du site et de l'abbaye de San Pietro. Arrivée sur **Poggio Bustone** en fin d'après-midi.
Hébergement pour 3 nuits : hôtel avec terrasse panoramique sur la pleine de Rieti et le lac Lungo.

J6: Poggio di Bustone

Séance de Yoga le matin
Boucle au départ de l'hébergement. Traversée du village de Poggio puis ascension jusqu'à l'abbaye San Fransceso creusée dans la roche à flanc de falaise. Sur le retour vous croiserez de multiples chapelles contenants traces et reliques du Saint.
Séance de Yoga le soir
Hébergement : idem que la veille.
Dénivelé : montée 300m ; descente 300 m Durée : 4H00

J7: La foresta-Grecco

Séance de Yoga le matin
Petit transfert véhiculé. Balade à la découverte de monastère de **Foresta** où vous serez accueillis par le frère pour une visite du site. Randonnée entre les différents sites, puis transfert au village de **Grecco** réputé pour son fameux sanctuaire (où Saint François s'est fait opérer des yeux) puis retour sur **Poggio Bustone**.
Séance de Yoga le soir
Hébergement : idem que la veille
Dénivelé : montée 200 m; descente 200 m Durée : 3H00

J8: Retour

Retour sur Rome. Vol retour sur France.

Encadrants

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





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
Une séance d'une demi-journée complète de Yoga dans le séjour
La pratique du yoga est une discipline accessible à tous
« Notre seul devoir, est celui d'être heureux

Hébergement / repas



Hébergements sur la semaine :

Agritourisme Assise 3 nuits : ancienne et authentique maison de campagne jouissant d'un emplacement idéal qui offre une vue imprenable sur l'ensemble de l'Ombrie, proche d'Assise, mais assez éloigné dans la campagne paisible d'Ombrie. Avec ***Piscine (****en saison)****, Sauna et hammam.***



Hôtel Poggio di Bustone 3 nuits : ancien monastère rénové, chambres confortables disposant chacune d'une terrasse avec vue sur la vallée de Rieti etgrand jardin d'oliviers.Cuisine familiale de la Mama.

.

Repas :

- Petit déjeuner préparé par les hébergeurs
- Repas midi : Pique-niques préparés par l'accompagnateur
- Repas du soir : sur les hébergements

Tarif

1390 €uros par adulte tout compris avec l'aérien au départ de Marseille.

Possibilités d'autres départs, nous contacter.

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

Le billet d'avion

L'hébergement avec petit déjeuners

Les pique-niques

Les repas du soir sur les hébergements

La visite guidée d'Assise

Le pot d'accueil

La location des véhicules durant tout le séjour

L'accompagnement avec Serge POUJOL accompagnateur diplômé d'état ,parlant Italien

Les cours de yoga quotidiens avec Maïté GINESTET

Le prix ne comprend pas

Les transferts d'aéroport de chez vous à l'aéroport.

L'assurance

Les repas de midi des 1er et 8éme jour à l'aéroport suivant horaires avions, les boissons.

Divers, Niveau et nombre de participants

Carte d'identité ou passeport valide
N° de votre Responsabilité Civile Personnelle.
Pas de difficulté technique particulière, 5 à 6 heures de marche par jour.

Minimum : **10 participants** / Maximum : **16 participants**

Lexique



Bonjour	buongiorno (ou ciao, informel)
Au revoir	arrivederci (ou ciao, informel
Oui	sí
Non	no
S'il vous plaît	per favore
Merci	Grazie
Excusez moi	Mi scusi
Je voudrais aller à …	Voglio andare a …
Hotel/pension	Albergo / pensione
Restaurant	Ristorante
Petit-déjeuner	Prima colazione (ou colazione)
Diner	Cena
Bus	autobus

Matériel

- 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** (le soir sur Stromboli)
- 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie …)
- Gourde/thermos, couverts et assiettes pique-nique
- de bonnes chaussures de marche
- un maillot de bain & serviette bain
- 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 antimoustique, Arnica (courbatures)...
- 1 paire de lunettes de soleil

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 multirisques 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.
AMBASSADE	Ambassade d'Italie en France 51, rue Varenne 75343 PARIS CEDEX 07 TEL : 01 49 54 03 00 FAX : 04 49 54 04 10 Email : ambasciata.parigi@esteri.it

SEMELLES AU VENT

Créateur de séjours

Serge POUJOL Gérant

Mélissa GALABRUN Marketing / Production

Mas Cavaillac - 30120 Molières 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