# Sicile Africaine :

# Palerme et îles Egades

**8 Jours / 7 Nuits**

**Randonnée et Yoga**

**Du vendredi 27 octobre au vendredi 03 novembre 2017**



Semelles Au Vent

| | | |
|---|---|---|
|  |  | **1395 € / pers**<br>**Tout compris** |

| | |
|---|---|
| Accueil | Aéroport de Marseille |
| Dispersion | Aéroport de Marseille. |
| Portage | Transport des bagages compris |
| Dates | Du vendredi 27 octobre au vendredi 03 novembre 2017 |




# Sicile Occidentale : secréte et multiculturelle

Territoire préservé et riche en charmes multiples, voici ce que la Sicile OCCIDENTALE vous propose : la réserve naturelle de *Zingaro* en bord de mer, les merveilleuses côtes et les eaux turquoises des îles *Egades*, les témoignages archéologiques des siècles passés comme *Ségeste*, cité gréco-romaine, ou *Erice*, la médiévale perchée sur son piton au-dessus de la ville de Trapani, sans oublier *Palerme,* cité à la croisée de l'Orient et de l'Occident à la splendeur passé un peu déchue mais toujours attractive !

Un choix d'hébergements particulièrement soigné et bien situé favorable à la pratique du Yoga.

## Points Forts :

- Réserve de **Zingaro** et ses sentiers côtiers
- Temple et théâtre Gréco-Romain de **Ségeste**
- Village médiéval **d'Erice** surplombant Trapani
- **3 jours** sur l'île Marettimo dans les îles Egades à l'ambiance authentique comme dans les films italiens !!
- **Palerme** : capitale sulfureuse de la Sicile
- Une destination authentique, en bord de mer, favorable au ressourcement et au **yoga**

**Opérateur de voyages : IM030110024**
**SIRET : 448 832 139 00019RCP - RCP : MUTUELLES DU MANS**

# Programme





## J1 : Castellammare

Départ de Marseille. Arrivée en soirée à l'aéroport de **Palerme** en Sicile. Transfert en minibus privé jusqu'à l'hôtel de **Castellammare**

## J2 : Réserve de Zingaro

*Séance de Yoga le matin*

Transfert en mini-bus jusqu'à la réserve de **Zingaro**. En route petit arrêt sur le site exceptionnel de la **Tonnara** de **Scopello** (ancien port pour la pêche aux thons) Superbe randonnée en surplomb au-dessus de la mer avec vues plongeantes sur la côte et retour par le sentier côtiers et visite des innombrables minuscules calanques et petites anses. Zone protégée avec une flore riche et d'une grande diversité. Nuit en hôtel à Castellammare

*Séance de Yoga le soir*

**Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 4H30**

## J3 : sentier côtier et Scopello

*Séance de Yoga le matin*

Départ à pied depuis l'hébergement par un sentier côtier et sauvage, en balcon. Passage par de très belles criques et vues panoramiques sur le golfe de **Castellamare**. Visite du village de **Scopello** et Transfert jusqu'à l'hébergement de la veille

*Séance de Yoga le soir*

**Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 4H00**

## J4 : La civilisation Gréco-Romaine : le site de Ségeste

*Séance de Yoga le matin*

Transfert en mini bus sur le site exceptionnel de **Ségeste** : temple doriques grec et son théâtre romain construit sur l'acropole Nord dans un environnement champêtre splendide. Visite du site à pied avec une boucle depuis le temple grec jusqu'au théâtre romain perché au-dessus sur la colline, superbe panorama sur toute la vallée jusqu'à la mer. Transfert jusqu'au port de **Trapani**. Départ en bateau, jusqu'à l'île **Marettimo** sauvage et secrète, la plus éloignée des terres, pour 3 nuits plongées dans l'insularité Installation dans une résidence très confortable en bord de mer avec salle de Yoga vue sur mer.

*Séance de Yoga le soir*

**Dénivelé : montée 200 m; descente 200 m Durée : 3H00**

## J5 : îles EGADES : Découverte de Marettimo

*Séance de Yoga le matin*

Randonnée en boucle vers les crêtes sauvages de l'île et les ruines d'une ancienne villa romaine et d'une petite église orthodoxe. Passage en balcon par la pointe Ouest de l'île par de très beaux sentiers sauvages traversant des bosquets de pins et surplombant la mer. Puis retour par un magnifique sentier côtier jusqu'au village de **Marrettimo** et son ambiance insulaire garantie en cette saison !

Nuit dans la même résidence et repas sur site

*Séance de Yoga le soir*

**Dénivelé : montée 350 m; descente 350 m Durée : 4H30**

## J6: Tour de l'île en barque de pêcheur

*Séance de Yoga le matin*

Petite balade en fin de matinée en bord de mer. Retour en début d'après-midi au port, pour un superbe tour de l'île en bateau avec **Pipo**, le pêcheur incontournable de **Marettimo** : découverte (baignades possibles en saison) des 8 **grottes marines** toutes surprenantes et splendides !

Nuit dans la même résidence et repas sur site

*Séance de Yoga le soir*

**Dénivelé : montée 150 m; descente 150 m Durée : 2H00**

## J7: Trapani et la cité médiévale d' Erice

*Séance de Yoga le matin*

Traversée en bateau jusqu'à **Trapani**, visite de cette cité à la porte de l'Orient, réputé pour ses marais salants, repas midi pris en ville. Puis transfert en mini-bus jusqu'à .la cité médiévale de **Erice** perchée en nid d'aigle sur son piton rocheux à 751m d'altitude, surplombant la mer et la ville de **Trapani**. Visite de ce site mythique dans toute la **Sicile**, avec ses ruelles étroites, ses églises gothiques et sa citadelle normande : une immersion totale en plein moyen-âge ! En fin de journée transfert sur la ville extraordinaire de Palerme.

Installation à l'hôtel Repas du soir au restau et nuit à Palerme

*Séance de Yoga le soir (si possible sur hôtel)*

**Dénivelé : montée 100 m; descente 100 m Durée : 2H30**

## J8: Palerme et retour

Matinée et début d'après-midi libres, pour découvrir **Palerme** (visite guidée en option), cette ville trépidante baignant dans un passé d'une richesse inouï où les églises baroques côtoient les palais arabo-normands entrecoupés de fontaines splendides ; le tout dans les odeurs méditerranéennes et la vie trépidante sicilienne. Départ en début en fin d'après-midi pour le 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, séance de 18h00 à 19h00**
**ne séance d'une demi-journée complète de Yoga dans le séjour pour celles et ceux qui le souhaitent !**
***La pratique du yoga est une discipline accessible à tous***
***« Notre seul devoir, est celui d'être heureux***

## Hébergements / repas



**Hébergements sur la semaine :**

- 3 nuits en hôtel***, en chambrées de 2 personnes dans un hôtel agréable avec vue sur la mer et terrasses panoramiques avec vue sur la mer.

- 3 nuits sur l'île sauvage de Marettimo dans une magnifique résidence proche du petit port de l'île, en pleine nature, face à la mer, avec terrasse vue sur mer. Piscine et hydromassage chauffée . Repas de pêcheurs





- 1 nuit dans un hôtel*** dans le centre de Palerme, près des quartiers historiques. Son emplacement dans un bâtiment historique donne à l'hôtel une atmosphère élégante et un peu nostalgique du passé, offrant une atmosphère accueillante et confortable. Superbe terrasse panoramique

**Repas :**

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



## Tarif

**1395 €uros** par adulte tout compris avec l'aérien au départ de Marseille.

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

Le billet d'avion

Les hébergements avec petit déjeuners

Les repas du soir sur les hébergements ou au restaurant avec le vin compris

Le pot d'accueil

Tous les transferts en bateaux, taxis, bus, et mini-bus durant le séjour

Le tour de l'île Marettimo en barque de pêcheurs

L'accès à la réserve Zingaro

L'accompagnement avec Serge POUJOL accompagnateur en montagne DE, parlant italien

L'encadrement des séances de yoga avec Maïté GINESTET, professeur de Yoga.

## Le prix ne comprend pas

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

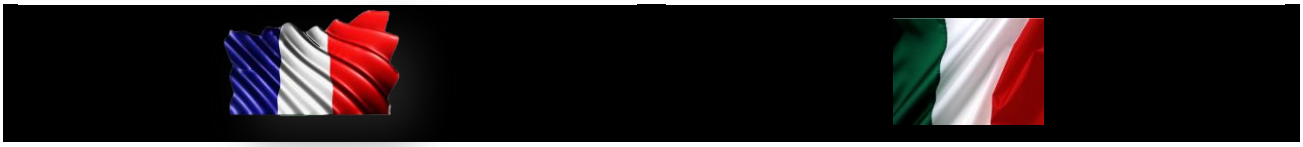
La visite guidée de Palerme (en option)

Tout ce qui n'est pas compris dans le « prix comprend ».

## Divers, Niveau et nombre de participants

Carte d'identité ou passeport valide
N° de votre Responsabilité Civile Personnelle.
Pas de difficulté technique particulière, 4 à 6 heures de marche par jour.
tarif sur base minimum de **10 participants** et maximum de : **17 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 paire de lunettes de soleil
- 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)...

## 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<br>51, rue Varenne<br>75343 PARIS CEDEX 07<br>TEL : 01 49 54 03 00<br>FAX : 04 49 54 04 10<br>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