# Italie : Pouilles

## En Randonnée et Yoga

**8 Jours / 7 Nuits**



Semelles Au Vent






**1395 € / pers**
**Tout compris**

| | |
|---|---|
| Accueil | Aéroport de Nice |
| Dispersion | Aéroport de Nice. |
| Portage | Transport des bagages compris |
| Dates | Du samedi 27 octobre au samedi 3 Novembre 2018 |

# Étranger — Les POUILLES Nord : du Gargano aux Trullis

La région des **Pouilles**, formant le talon de la botte Italienne qui s'avance entre **mer Adriatique** et **mer Ionienne,** se caractérise par ses lumières :

- **blanche et éblouissante** comme celle de ses villages blancs aux murs chaulés et au patrimoine classé : *Monte Sant' Angelo, Vieste, Locorotondo, Alberobello et ses Trullis*
- **bleue et scintillante** comme celle de la mer Adriatique que nous admirerons par les sentiers côtiers : de *Vieste, Mergoli, plage de Vignanotica et les Faragliones des Pouilles*
- **Verte et multicolore** comme celle de *la forêt d'Umbra* ou de ses tapis d'orchidées fleurissants au printemps : *Plateau de Gargano et son Parc National, Monte Sacro, Val d'Itria …*
-

Nous vous proposons de venir découvrir, l'ensemble des richesses de cette région, en alliant randonnées et yoga dans un subtil équilibre

Le choix de deux hébergements particulièrement soignés, bien situés et favorables à la pratique du Yoga.

## Points Forts :

- Promontoire du **Gargano** et **Parco nazionale**: entre forêt **d'Umbra** et mer cristalline…
- Site de Pèlerinage de **Monte Sant Angelo** avec son sanctuaire troglodyte de **Saint Michel**
- Cité médiévale de **Vieste** en bord de mer à l'ambiance des îles Grecques

- Sentiers côtiers entre falaises blanches, criques émeraude et grottes marines
- L'incontournable site de la **vallée d'Itria,** classé au patrimoine de l'UNESCO pour ses « **Trullis** »
- Un choix d'itinéraires ainsi que 2 hébergements adaptés à la pratique du Yoga
- 2 pratiques de hatha yoga chaque jour
- Méditer en marchant avec des assises silencieuses en pleine nature

## Programme

### J1: Naples – Monte Sant' Angelo



Départ de Nice. Arrivée sur l'aéroport de **Naples**. Puis transfert en mini-bus privé directement sur le village de **Monte Sant' Angelo**, bourg vivant sous la protection de Saint Michel, haut lieu de pèlerinage (chemin de Saint Michel) et étape obligatoire vers la Terre Sainte. Village aux petites maisons blanches et ruelles étroites, perché sur le promontoire calcaire de Gargano avec des vues panoramiques sur la mer. Installation, pot d'accueil et présentation du séjour. Repas du soir à l'hôtel

*4 Nuits en hôtel très confortable*

### J2 : Monte degli Angeli et abbaye di Pulsano

**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**



Départ à pied depuis Mont Sant Angelo par les crêtes du **Monte degli Angeli** (750m) avec de belles vues aériennes sur le golfe de **Manfredia** d'un côté et les monts boisés du **Parco Nazionale del Gargano** de l'autre côté. Descente sur l'abbaye di **Santa Maria di Pulsano**, isolée et nichée dans les falaises calcaires surplombant la côte. Fondée au VI siècle et reconstruite au XII elle est toujours occupée par des moines Bénédictins. Visite de sa chapelle rupestre avec un moine et des sites troglodytes dans les falaises de calcaire. Retour sur **Monte Sant' Angelo** et visite libre de la cité en fin d'après-midi.

*Retour à l'hébergement de la veille*

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

*Dénivelé : montée 450 m; descente 450 m Durée : 4H30*

### J3: Parco Nazionale Gargano et Monte sacro

**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**

Petit transfert depuis le village de **Monte Sant' Angelo** jusqu'au pied du **Monte Sacro,** site d'une ancienne abbaye. Boucle empruntant le sentier des pèlerins dédiés à l'archange **Saint Michel**. Découverte du **Gargano**, étrange plateau karstique, parsemé de dolines immenses cultivées et de forêts denses et parfois très sombres de hêtres, chênes verts et chênes chevelus. Sentier à travers la partie rurale de ce plateau calcaire.

*Retour à l'hébergement de la veille*

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

*Dénivelé : montée 450 m; descente 550 m Durée : 5H30 environ*



## J4 : Vignanotica - Vieste

**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**

Transfert et petite randonnée en matinée sur la côte de Gargano par un magnifique sentier en descente sur la fameuse **plage** de **Vignanotica** et ses superbes falaises blanches plongeantes dans la mer. Après midi à la découverte de la ville de Vieste avec son lacis de ruelles et ses monuments médiévaux, éperon le plus oriental s'avançant dans **l'Adriatique**.

*Retour à l'hébergement de la veille*

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

*Dénivelé : montée 250 m; descente 250 m Durée : 4H00*



## J5: Alberobello

**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**

Transfert le matin avec nos bagages en direction au sud de **Bari** (*2h30 de transfert*). Installation dans notre hébergement puis visite des **Trullis** classés au **Patrimoine Mondial de l'Unesco**.

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

*Hébergement pour 2 nuits à Sant Antonio*

## J6: Découverte du val d'Itria : Locorotondo



**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**

Petit transfert jusqu'au village de **Locorotondo** avec la visite de ce village à la blancheur éblouissante, et qui doit son nom à la forme circulaire de soin vieux centre historique, surplombant une campagne prospère en vignes(production d'un vin blanc frais et léger) et en champs d'oliviers centenaires. Découverte de ce paysage extraordinaire, digne d'un conte de fées, à travers le **plateau calcaire de la Murgia**, le long d'un ancien aqueduc, dans des paysages ruraux et agricoles (oliviers, vignes et caroubiers) parsemés de ces fameux **Trullis** : curieuses maisons circulaires en pierre sèche coiffées d'un toit conique en lauze de calcaire.

*Retour à l'hébergement de la veille*

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

*Dénivelé : montée 200 m; descente 200 m Durée : 5h30*

## J7: Matera – Benevento

**Yoga Réveil de 7h30 à 9h00**

Transfert le matin en mini-bus vers la superbe ville de **Matera** construite sur un plateau caillouteux surplombant un profond ravin et dont la réputation s'est faite autour des **Sassis** : habitations troglodytes étonnantes et surprenantes creusées dans les flancs du ravin. Site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. En soirée, continuation vers le village de **Benevento** ou vous passerez la nuit. Visite libre ou vous pourrez découvrir les vestiges du théâtre romain et l'arc de **Trajans**

### J8: Naples - Retour

Transfert le matin en mini-bus sur **Naples** en fonction des horaires de l'aérien et vol retour

*Ce programme est donné à titre indicatif. L'encadrant peut modifier le programme en fonction du niveau du groupe et des conditions météos.*

## 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 :**



- 4 nuits en hôtel****, en chambrées de 2 personnes.
Palace Hotel San Michele à Monte Sant'Angelo, dans une maison des années 900 restaurée en hôtel historique avec espace bien être.

- 2 nuit en hôtel typique



L'hôtel Sant'Antonio se trouve au coeur du centre historique d'Alberobello, la capitale des maisons Trulli, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1996.



1 nuit en auberge 3* à Benevento

Hôtel récemment rénové. Chaque chambre, meublée différemment des autres, rappelle le style antique, l'Albergo Della Corte se trouve sur les restes des murs lombards.

**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 Nice.

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

Le billet d'avion

Les hébergements avec petit déjeuners et les pique-niques

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

Le pot d'accueil

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

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

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

## Le prix ne comprend pas

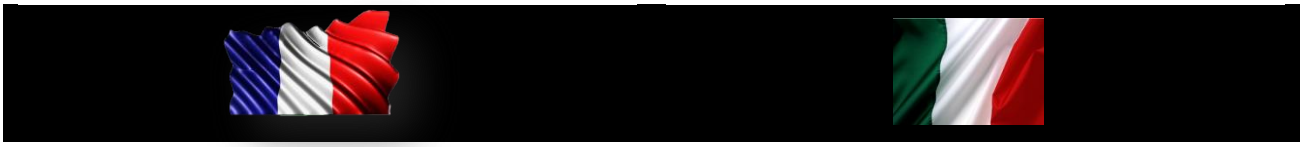
Les transferts d'aéroport de chez vous à l'aéroport.

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 : **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 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