Italie - Cinque Terre
Entre ciel et Mer

YOGA & RANDOS 2019
7 Jours / 6 Nuits
Du vendredi 18 au jeudi 24 Octobre



Semelles Au Vent

	Hôtel	**1085 €** **Tout compris**
Accueil Dispersion Dates	A Corniglia sur l'hébergement Corniglia du vendredi 18 au jeudi 24 octobre 19	

Étranger

Le rêve Mediterranean des 5 terres

Cinq villages colorés typiques accroché sur des éperons rocheux ou blottis dans de petites criques isolées au milieu de terrasses de vignes, et d'olivier. C'est le rêve Méditerranéen des « Cinque Terre » en Ligurie.



Points Forts

- *Randonnées en étoile avec hébergement unique typique à **Corniglia***
- *Randonnées en balcon entre terre et mer*
- *Patrimoine typique des **5 villages** en bord de mer*
- *Baignades possibles chaque jour*
- *Villages sans voiture en accès piéton uniquement*
- *Utilisation de transports en commun : bus, train et bateaux dans le respect de l'environnement*
- *Un choix d'itinéraires faciles adaptés à la pratique du Yoga*
- *2 pratiques de **hatha yoga** chaque jour*
- *Méditer en marchant avec des assises silencieuses en pleine nature*

Parcourir les sentiers en balcon au dessus de la mer et à travers les vignes millénaires, flâner dans les rues étroites des villages encombrés de barques de pêcheurs, se baigner dans les criques, découvrir la gastronomie traditionnelle… Savourer la douceur de vivre de la Ligure : voilà le cocktail italien que nous vous proposons au cours de ce séjour !

Programme

J1 : Corniglia

RDV à l'hôtel de **Corniglia** à **début de soirée**. Installation pour le séjour dans notre hôtel. Présentation du séjour, et pot d'accueil.
*Nuit à **Corniglia** et repas au restaurant de l'hôtel* (les 6 nuits)

J2 : Corniglia - Manarola – Corgnilia

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00



Randonnée sur le village de **Porciana** puis sentier en crête jusqu'au village de **Volastra**, accroché à la montagne. Découvrez ces villages typiques aux caractères presque inchangés : les vignobles et oliviers en terrasses représentent le témoignage d'un attachement à la terre...
Descente sur **Manarola** et visite de ce village et de son minuscule port. Retour en train jusqu'au village de **Corniglia.**

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

Dénivelé montée: *350 m* **Descente :** *350 m.* **Durée :** 4h00

J3 : Corniglia - Riomaggiore

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Départ depuis **Corniglia** en direction des crêtes des 5 Terre. Passage par une piste intermédiaire à mi-pente, ombragée entre **La Croce** et **Costa Galera**. Randonnée panoramique en balcon, présentant l'attachement de cette région à la culture de la vigne. Descente jusqu'au très beau village de **Riomaggiore** en passant par le sanctuaire de **Montenero**, visite de **Riomaggiore** et retour à en train.

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

Dénivelé montée : *350 m* **Descente :** *350 m.* **Durée :** 4h30

J4 : Corniglia - Vernazza

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Départ le matin tôt à pied par le très sentier côtier(*l'un des plus beaux des 5 Terre*) jusqu'à **Vernazza** depuis **Corniglia.** Visite de ce très pittoresque village et ses tours de défense, seul port naturel des 5 terres, le bourg de **Vernazza** abrite encore des témoignages de la domination de la république de **Gènes** ainsi qu'une architecture élaborée autour d'arcades, de portiques, et de portails décorés. Visite du village puis montée ensuite sur le sanctuaire de **la Madonna di Reggio**l avec panorama sur la mer et la côte, pique-nique avec table et bancs à l'ombre des platanes ! Redescente sur **Vernazza** et transfert en train sur **Corniglia**.

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

Dénivelé: montée : 250 *m* **Descente:** 250 *m* . **Durée :** 4h00

J5: Vernazza -Sanctuaire de Sovione

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Transfert en train jusqu'à **Vernazza** puis rando sur le deuxième sentier côtier le plus connu, qui nous mènera jusqu'à **Monterosso**. Visite du village et de son **couvent des Capucins** surplombant la côte. (*possibilité de baignades sur des plages de sable blanc*). Ascension à pied (ou possibilité de montée en bus) jusqu'au sanctuaire de **Soviore** où nous pourrons pique-niquer à l'ombre des chênes verts et profiter d'un bon café à l'auberge du sanctuaire**.** Puis par un sentier en balcon avec vues sur mer, au milieu du maquis nous redescendrons sur **Vernazza** par le sanctuaire de **la Madonna di Reggio**l. Transfert en train jusqu'à **Corniglia** en fin de journée.

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

Dénivelé montée: *480 m(sans le bus)* **Descente :** *480 m.* **Durée :** 5h00

J6: Riomaggiore - Porto Venere en bateau !

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Transfert en train jusqu'à **Riomaggiore**, ensuite superbe randonnée en crête jusqu'au très agréable village de **Campiglia** avec son *café philosophique*, pause pour le pic nic. Transfert en bus jusqu'au village de **PortoVenere** (le Port de Vénus) via la Spezia. Visite du village de **Porto Venere,** bourg médiéval caractéristique de l'extrême pointe occidentale du Golfe, avec sa maison-forteresse, son château **génois**, l'église de **S.Pietro** etc...

Retour sur **Monterosso** en bateau (1h00) avec une magnifique rétrospective visuelle des **5 Terre** puis en train jusqu'à **Corniglia**

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

Dénivelé montée: *350 m* **Descente:** *350 m.* **Durée :** 3h30

J7: Levanto - Monterosso

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00

Transfert en train/voiture jusqu'à **Levanto**. Randonnée qui permettra de rallier, en longeant la mer, la célèbre **pointe de Mesco**, qui surplombe un véritable sanctuaire marin. Vue Magnifique sur les **5 Terre**, puis nous rallions **Monterosso** par un très beau sentier en terrasses. Retour par le train.

Dénivelé montée: *300 m* Descente *300 m.* Durée : 4h00

Fin du séjour vers 15 heures et retour 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
Une 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 »

Hébergement / repas

Hôtel ** sur Corniglia : Hôtel familial à l'entrée du village avec vue sur mer, terrasse sur toit, chambres de 2, repas du soir pris en terrasse avec vue sur mer et surtout… ambiance italienne garantie !



Repas :

- *Repas du soir pris en terrasse à l'hôtel avec vue sur mer et sur le village coloré*

- *Pique niques préparés par l'accompagnateur*



Tarif

1085 € Par Adulte tout compris sauf acheminement sur les 5 terres

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

- *Tous les transports sur place en train et bateaux.*
- *Hébergement en ½ Pension plus pic nic à midi du J1 au soir au J7 AM*
- *Les accès payants aux sentiers côtiers*
- *L'organisation et l'encadrement des randonnées par un accompagnateur de moyenne montagne, diplômé d'état parlant Italien.*
- *L'encadrement des séances de yoga avec Maïté GINESTET, professeur de Yoga.*

Le prix ne comprend pas

- *L'acheminent jusqu'au lieu de RDV à Corniglia .*
- *Les boissons.*
- *Les assurances.*
- *Les dépenses personnelles.*
- *Tout ce qui n'est pas inclus dans la rubrique « le prix comprend »*

Divers, Niveau et nombre de participants

Pas de difficultés particulières
Min 8 participants, maximum 14

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

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% 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.

Matériel à prévoir

- Sac à dos de 30/40 litres & sac de voyage
- 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- Bonne veste ou plaire, vêtements chauds
- 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie …)
- 1 chapeau et même la crème solaire
- Maillot de bain & serviette bain, chaussures d'eau
- Gourde/thermos,
- de bonnes chaussures de marche
- mini pharmacie perso
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 lampe de poche
- Couverts, assiette et gobelet pour pique nique

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 randonnées et vélo

Serge POUJOL Gérant

Mélissa GALABRUN Marketing / Production

Mas Cavaillac - 30120 Molières CAVAILLAC

Tel : 0033 (0)4 67 81 23 95

Mail : semellesauvent@hotmail.com

Web : www.semellesauvent.com

Opérateur de voyages : IM030110024