Semelles Au Vent

Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre

RAND

Circuit accompagné



NORD - PORTUGAL

Randonnée & Yoga

8 Jours / 7 Nuits

Une attention particulière a été apportée sur les hébergements en lien avec le **Yoga** : hébergement en **Quintas** : domaines ruraux typiquement portugais, avec de grands jardins permettant une pratique du Yoga en toute sérénité dans de beaux espaces.

Tout d'abord dans la région du **Costa Verde** et sa charmante cité balnéaire de **Viana do Castelo** que nous apprécierons pour sa vieille ville foisonnant de belles demeures Manuélines ou Renaissance, et ses randonnées agréables le long des côtes atlantiques dans ces massifs granitiques.

Poursuite de notre circuit, par la fameuse vallée du **Haut-Douro** où l'homme a su façonner des paysages viticoles et fruitiers en respectant la beauté de cette vallée et de celle du **Tua**.

Notre séjour se terminera par la ville à taille humaine de **Porto**, ville aux multiples facettes : quartier historique, bâtiments Art nouveau, caves et chais de grands crûs de Porto, **quartier Ribeira** au bord du Douro. A parcourir à pied, en tramway, en funiculaire ou en bateau !

		**1455 €uros** **Tout compris**
Accueil	Aéroport de Marseille	
Dispersion	Aéroport de Marseille	
Portage	Transport de bagages compris	
Dates	Du vendredi 24 juin au vendredi 01 juillet 2022	



POINTS FORTS



- ***La pratique du Yoga*** *se fera chaque matin et chaque soir dans les jardins des Quintas* ***Le matin****, séance (1h30 environ) de* ***Hatha Yoga*** *pour tous niveaux et* ***en fin de journée,*** *séance(1h30) de relaxation.*

- ***Randonnées dans des paysages*** **ruraux au** ***patrimoine architectural très identitaire : bâtiments religieux, Espigueiros, moulins marin …***

- ***Une variété de paysages du bord de l'océan jusqu'à la région mythique du Douro***

- ***Des hébergements dans les Quintas aux jardins fleuris avec piscine***

- ***Un accueil chaleureux et une cuisine portugaise de terroir***

PROGRAMME





J1

PORTO – VIANA do CASTELO

Arrivée sur **Porto** et transfert(1h00) sur **Viana do Castelo** dans une **Quinta** entourée d'un immense jardin que **José**, son propriétaire, nous fera découvrir avec passion, dans un français académique… (*2 nuits prévues*)
Nuit et repas pris sur la Quinta

J2

Boucle de l'eau : SANTA LUZIA et VIANA



Au départ de la **Quinta**, le sentier serpente sur la colline à travers la forêt et le long d'un torrent s'écoulant entre les blocs de granit. Beau parcours jusqu'au sanctuaire de **Santa Luzia** d'où l'on peut observer un des plus beaux panoramas sur l'océan et l'embouchure du **Lima** autour duquel s'étale la cité de **Viana do Castelo** dont on visitera le vieux centre historique médiéval. Retour en train jusqu'à la Quinta.
Hébergement identique à la veille.
Dénivelés : +300 m/-300 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 12 kms

J3

Sentier Maritime du Littoral Norte

Départ depuis l'hébergement pour une randonnée côtière le long de l'océan Atlantique en direction de l'estuaire de **Rio de Cabanas**. Nous découvrirons les vieux moulins côtiers : *moinho do Marinheiro* qui profitaient des vents en bord d'océan pour faire fonctionner leur meule à céréales. Très beau parcours apaisant le long des côtes rocheuses



granitiques alternant avec des plages de sables blanc. Passage par le village de **Carreço** zone *Natura 2000*. Retour en train.

Hébergement identique à la veille.

Dénivelés : +150 m/-150 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 11 kms

J4

Vila Real – Palais de MATEUS



Transfert en mini-bus jusqu'aux monts de **Vila Real** pour une randonnée champêtre depuis le sanctuaire de **Nossa Senh ora de Pena**. Puis à travers des paysages agricoles traditionnels nous atteindrons notre objectif : le palais de **Mateus**, *haut lieu du baroque portugais du XVIII* siècle avec ses superbes jardins à la française. Visite guidée du palais et des jardins environnants. Transfert en fin d'après-midi jusqu'à notre hébergement situé dans la vallée du Douro dans une magnifique **Quinta viticole** où nous apprécierons l'hospitalité de **Miguel**, parlant TB le français.

Hébergement sur la Quinta viticole avec piscine / repas du soir pris sur la Quinta

Dénivelés : +230/-230 m **Durée :** 3H00 **Longueur :** 9 kms

J5

Boucle Vallée du DOURO



Randonnée en crêtes au départ de notre hébergement à travers vignobles et terrasses de culture avec des vues plongeantes sur cette vallée du **Douro**, **classée patrimoine mondial de l'Unesco** pour ses paysages humains très harmonieux. Puis descente sur la vallée du **Rio Tavora** avec visite de la Quinta do Pansascal exposée plein sud et lovée au creux d'un méandre de la rivière. Retour sur l'hébergement par les chemins viticoles

Hébergement identique à la veille

Dénivelés : +500/-500 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 12 kms

J6

PINHÃO et TUA

Boucle dans la vallée du **Douro** et du **Tua** : Après un transfert en taxi à travers ces magnifiques paysages de vignobles collinaires, la randonnée nous mènera à travers vignes, forêts de chênes lièges et vergers, de chapelles en villages ancestraux avec des vues panoramiques sur le **Haut Douro** et les **gorges du Tua**. Retour en taxi à **Pinhão**. Dégustation possible

de charcuterie fumée dans une échoppe typique en face de la gare typique de **Pinhao** dont les quais et les murs sont décorées **d'azuleros** splendides.
Hébergement identique à la veille.
Visite et dégustation de la cave de Miguel : *vins rouge et Porto blanc, rosé et ambré.*
Dénivelés : +250 m/-400 m **Durée :** 4H30 **Longueur :** 12 kms



J7

Train PORTO



Départ en train depuis la gare typique de **Pinhao** avec ses **azuleros**. Très beaux parcours en train tout le long de la vallée du **Douro** jusqu'au centre de **Porto**. Installation dans un hôtel proche du centre. Visite libre de cette belle ville et de ses chaix de Porto. Quartier sympa à découvrir le long du Douro : **Ribeira**.
Hébergement au centre de Porto et repas du soir en ville

J8

Retour
Transfert aéroport et vol sur la France. Fin du séjour

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques ou sanitaires du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité tout en préservant la qualité de votre séjour

Encadrement



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

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



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

HEBERGEMENTS ET REPAS

Hébergements :



- **3 nuits** en demi-pension dans une **Quinta**, vieux manoir au jardin grandiose, témoin d'un passé glorieux des ancêtres de ce propriétaire francophone très chaleureux. Chambres ou petits appartements. Possibilité de se baigner dans la piscine ou le torrent suivant la saison

- **3 nuits** en demi-pension dans une belle demeure bourgeoise rurale à caractère viticole



au milieu du vignoble du Douro. Accueil familial et francophone par le dynamique Miguel et sa famille. Tables d'hôtes à base de produits frais naturels et local ! Dégustation prévue de leur vin rouge et de leur Porto blanc. Avec piscine
-
- **1 nuit en hôtel** ** ou *** au centre du Porto historique en B&B. repas du soir pris dans restaurant en ville

Restauration : formule en demi-pension dans les Quintas ou les auberges rurales, sinon repas pris dans restaurants extérieurs à Porto et Sojao
Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.

TARIF ET OPTIONS

1455 €uros Tout compris

+160 €uros en chambre individuelle

LE PRIX COMPREND

- Les vols au départ de **Marseille**
- Les hébergements avec petit déjeuners
- Les pique-niques du J2 au J7
- Les repas du soir sur les hébergements ou au restaurant
- Le pot d'accueil et la dégustation dans le Douro
- Tous les transferts taxis, bus, train (trajet **Pinhão – Porto**) durant le séjour
- L'encadrement des séances Yoga avec **Maïté GINESTET** enseignante Yoga
- L'accompagnement avec **Serge POUJOL** accompagnateur diplômé d'état

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts d'aéroport de chez vous à l'aéroport.
- Les visites des caves ou monuments sur Porto
- Les repas de midi des 1er et 8iéme jour à l'aéroport suivant horaires avions,
- Les boissons dans les restaurants

DIVERS

Niveau : ***Yoga*** : *Tous niveaux* // ***Rando*** : *facile entre 1 et 2 semelles*

Départ assuré pour un mini de **8 personnes et un maximum de 16 personnes**

Nous privilégions les petits groupes avec **16 participants maximum**
Garantissant ainsi tout au long de ce séjour, un accompagnement de
qualité avec les différents intervenants, qui sont à 100% à votre écoute.
Spécial COVID – 19 : L'ensemble des intervenants et prestataires de ce séjour,
mette en place une logistique spécifique dans le cadre des mesures sanitaires demandées :

- *Pass sanitaire obligatoire*
- *Un produit de désinfectant des surfaces, applicable si nécessaire plusieurs fois dans la journée*
- *La mise à disposition de gel hydroalcoolique tout au long du séjour*

Et bien sûr les respects des règles de distanciation au cours de la journée (plus facile en randonnée dans la nature qu'en zone urbaine à forte densité !!!) et le soir dans les hébergements partenaires, sensibilisés également à ces problématiques

Accueil à l'aéroport directement de Porto.

Pas de difficultés techniques particulières.

LEXIQUE

oui	Sim
non	Não
bonjour	Bomdia
bonsoir	Boa tarde
bonne nuit	Boa noite
salut	Olà
au revoir	Adeus
s'il vous plaît	Faz favor ou por Favor
merci	Obrigado/ Obrigada
pardon	Perdaõ
Je suis français / française	Eu sou francês / francesa
parlez-vous français ?	Voce fala frances
Je ne comprends pas le portugais	Eu nao entendo portugues



MATERIEL

Sac à dos de 30/35 litres & sac de voyage

Votre tapis de Yoga (**nous prévenir, si vous souhaitez que l'on vous en prête**)

1 pantalon de randonnée, jogging, T-shirts, shorts, maillots de bain

1 pull chaud, 1 polaire légère,

1 vêtement de pluie (1 cape de pluie …)

Gourde/thermos, couverts et assiettes pique-nique

Bonnes chaussures de marche

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 anti moustique, Arnica (courbatures)...

1 paire de lunettes de soleil

1 Maillot de bain

1 lampe de poche

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 (4,5% 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.

FORMALITES

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	Pass Sanitaire obligatoire
DÉCALAGE	Le Portugal est à GMT-2 en hiver (GMT-3 en été), il y a donc toujours une heure de décalage avec la France
ELECTRICITÉ	220 volts ; prises européennes. Pas besoin d'adaptateur.
DEVISE	EUR.
AMBASSADE	Ambassade du Portugal en France

	1 Rue de Noisiel - 75116 Paris Tél. : 01 47 27 35 29 Email : embaixada.paris@mne.pt Web : www.paris.embaixadaportugal.mne.pt/pt/

CONTACT

SEMELLES AU VENT

Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC

0033 (0)4 67 81 23 95

www.semellesauvent.com

contact@semellesauvent.com

/Semellesauventrando/

/semellesauvent/

