Semelles Au Vent

Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre

SEJOUR BIEN-ÊTRE

Circuit accompagné



Île de CYTHERE (Grèce) :

SEJOUR RANDO & YOGA

8 Jours / 7 Nuits

Située au sud du **Péloponnèse**, l'île de ***Cythère***, au parfum des *Cyclades*, a su conserver son authenticité et sa ruralité en offrant un panel de très belles randonnées très variées, avec toujours la mer pour décor. L'accueil de ces insulaires coupés du continent reste toujours très chaleureux comme au sein d'une grand famille !
Une destination que l'on appréciera pour son dépaysement total hors du temps, ses sites encore peu visités, son réseau de randonnées pédestre, souvent seul moyen d'accès aux sites naturels ou patrimoniaux !

Une reconnexion avec des pratiques saines et bienfaitrices pour le corps et l'esprit grâce au **Yoga** enseigné par **Maïté**, professeur de *Yoga ;* et pour la découverte de l'île, grâce à la **randonnée pédestre** accompagnée par **Serge**, brevet d'état en moyenne montagne et logisticien de ce séjour.





	Chambre d'hôte	**1600 €** **Tout compris**
Accueil	Aéroport de Barcelone	
Dispersion	Aéroport de Barcelone	
Portage	*Pas de portage*	
Dates	**8 Jours / 7 Nuits** Du samedi 21 au samedi 28 Octobre 2023	

Points forts

- **La pratique du Yoga** se fera chaque matin et chaque soir en terrasse ou en salle *(fonction de la météo)*
  ***Le matin**, séance (1h00 environ) de **Hatha Yoga** pour tous niveaux et **en fin de journée,** séance(1h00) de relaxation*.

- **L'hébergement** tout confort (*piscine, espace bien-être*), situé proche de la mer. Un accueil familial aux petits soins grâce à son patron **Tassos**, hôtelier et paysan, possédant plusieurs oliveraies sur l'île et qui nous fera partager la dégustation des produits du terroir à travers sa cuisine ou celle des restaurants alentour.

- Les **randonnées** sélectionnées pour leur intérêt paysager, patrimonial et leur accessibilité pour tous, vous feront découvrir cette île secrète et confidentielle tout en complétant pleinement les séances de Yoga.

Programme

J1

Jour 1 : Athènes



Co-voiturage (*dont 1 véhicule 9 places*) organisé tôt le matin depuis **Montpellier** pour se rendre à **Barcelone**. Vols depuis **Barcelone** en fin de matinée, avec une arrivée sur **Athènes** dans l'après-midi. Transfert avec **2 mini-bus** de location à destination de l'île de **Cythère** avec une étape en cours de route à la superbe cité de **Monemvasia**. Nuit dans un hôtel à **Monemvasia**.

Hébergement en hôtel pour 1 nuit et repas soir au restaurant

J2

Jour 2 : CYTHERE

Visite au soleil levant de la magnifique cité de **Monemvasia** orientée plein Est, puis transfert avec nos mini-bus jusqu'au port de **Neapoli,** pour l'embarquement à **Cythère** en Ferry (*durée 1H15 de traversée*).

Transfert ensuite à l'hôtel **Vernados** situé dans le village d'**Aghia Pelagia** près de la mer, où nous séjournerons pour la semaine. Accueil et départ pour rando

Randonnée en demi-journée sur la côte avec un premier sentier côtier le long des plages de : **Kalamitsi**, **Lorentzos Limni**, et **Langada** à l'arrivée du très beau canyon de Katia Langada.



*Possibilité de **baignade** tout au long de la randonnée, suivant saison*

Dénivelés : *+100 m/-100 m* ***Durée :*** *3H00* ***Longueur :*** *10 kms*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00

Hébergement identique à la veille

J3

Jour 3 : Hora - Kapsali

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00



Transfert en mini-bus (25') jusqu'au monastère **d'Aghia Elesa** situé à 450 mètres d'altitude, offrant un panorama superbe sur tout le Sud de l'île. Randonnée en balcon au-dessus de la mer à travers des paysages sauvages et désertiques. Arrivée par un point belvédère, sur la capitale de l'île : **Chora**, perchée sur son piton rocheux et surplombant la magnifique baie de **Kapsali** (plages de sables fins). Visite de cette cité accessible qu'à pied entre ses maisons d'une blancheur cycladique et les vestiges de son château vénitien. Possibilité de baignades sur **Kapsali**. Retour en mini-bus sur **Aghia Pelagia**.

Dénivelés : *+150 m/-600 m* ***Durée :*** *4H30* ***Longueur :*** *12 kms*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

Hébergement identique à la veille

J4

Jour 4 : Vallée des moulins de Mylopotamos

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00



Transfert en minbi-bus (20') jusqu'au départ de la randonnée au village de **Mylopotamos**. Randonnée champêtre et bucolique le long de la vallée de **Kalami** bordée de très nombreux anciens moulins à eau servant pour la farine et l'huile d'olive. Visite d'un ancien moulin privé et de ses équipements d'origne. Végétation luxuriante et surprenante le long du cours d'eau actif, comme une oasis au milieu de ce relief calcaire et aride. Retour par la vieille cité abandonnée de **Kato Hora** surplombant des gorges escarpées. Arrivée au village de **Mylopotamos** où une superbe terrasse ombragée par un platane nous accueille pour un verre bien mérité !

Transfert retour au village d'**Aghia Pelagia**

Dénivelés : *+350 m/-350 m* ***Durée :*** *4H30* ***Longueur :*** *10 kms*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

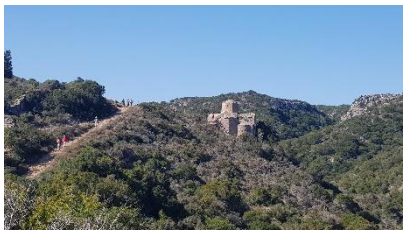
Hébergement identique à la veille

J5

Jour 5 : Site de Paleochora

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Départ de la randonnée depuis notre hôtel, à travers les champs d'oliviers au creux d'une vallée verdoyante et cultivée. Arrivée dans le très agréable plus gros village de l'île : **Potamos** (350 habitants !) Village très animé et accueillant, le temps de prendre un café sur la place active du centre village.



Poursuite de notre randonnée par des sentiers muletiers jusqu'au site de **Paléochora** : magnifiques ruines de l'ancienne capitale de l'île construite au XII^{ième} siècle par les Vénitiens, et abandonnée depuis sa destruction par **Barberousse** en 1537. Site enchanteur, protégé tout autour par des gorges profondes et de hautes falaises. Déambulation dans les anciennes ruines flanquées de nombreuses églises. Transfert retour au village d'**Aghia Pelagia**

Dénivelés : *+450 m/-150 m* ***Durée :*** *4H00* ***Longueur :*** *11 kms*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

Hébergement identique à la veille

J6

Jour 6 : Baie de Aghios Nikolaos - Avlemonas

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00



Transfert (25') jusqu'au port de l'île de Cythère : **Diakofti**. Départ de la randonnée par le sentier en balcon au-dessus de la mer de **Petros Kalligeros**, avec de belles vues sur les ilots de : **Antidragonera** et **Megali Dragonera**. Passage par les grottes de **Houstis** où des outils préhistoriques vieux de 4000 ans ont été découverts. Arrivée sur le petit port bucolique d' **Avlemona** avec son ancien fortin vénitien et sa plage de sable fin. Ascension possible sur le mont **Giorgis sto Vouno** et son ancienne église byzantine, également les ruines d'un sanctuaire minoén. Transfert retour au village d'**Aghia Pelagia**

Dénivelés : *+500 m/-300 m* ***Durée :*** *4H00* ***Longueur :*** *11 kms*

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

Hébergement identique à la veille

J7

Jour 7 : La vallée des Sources : Karavas et le phare de Moudari

Séance de Yoga le matin de 08h00 à 9h00

Découverte du Nord de l'île : transfert (10') jusqu'au village verdoyant de **Karavas**, véritable vallée fertile et agricole avec ses nombreuses sources : **Portokalia**, **Amir Ali**, **Keramari** liées souvent à l'époque de l'occupation turque…Poursuite de la randonnée à la pointe la plus au nord de **Cythère** et son phare de **Moudari**, datant de l'époque britannique. Retour par la côte est jusqu'au petit port de **Platia Ammos** et sa petite plage de sable fin.



Dénivelés : *+500 m/-300 m* ***Durée :*** *4H00* ***Longueur :*** *11 kms*

Transfert en fin d'après-midi, au port de ***Cythère*** *pour la traversée en ferry sur* ***Neapolis,*** *puis transfert en mini-bus (4h30) jusqu'à* ***Athènes****.*

Nuit en hôtel dans le quartier du ***Plaka*** *au pied de l'acropole !*

Hébergement en hôtel à Athènes et repas du soir au restaurant.

J8

Jour 8 : Retour France via Athènes

Transfert en minibus le matin jusqu'à l'aéroport **d'Athènes** pour un vol direct en milieu de matinée sur **Barcelone**. Retour en co-voiturage sur **Montpellier**. Fin du séjour à l'arrivée à sur Barcelone.

Remarques : *Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par vos encadrants, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, fermeture subite de sites, état d'entretien de certains sentiers, conditions météo, chaleurs etc ... sans pour cela nuire à votre séjour.*

Encadrement



Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne, géographe, et gérant de la structure SEMELLES AU VENT encadre des séjours yoga et randonnée depuis plus de 10 ans.

et



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

Hébergement :

Hôtel Venardos : À **Kythira**, dans le magnifique village **d'Agia Pelagia**, surplombant **Kavo Malea** et le **Péloponnèse** voisin, l'*hôtel Venardos*, construit avec une architecture traditionnelle, et situé à moins de 300 mètres de lamer, est prêt à vous accueillir avec son environnement calme, sa vue sans fin sur la mer, et ses installations confortables.

Les propriétaires, originaires et habitants à l'année sur Cythère, ont plus de **20 ans** d'expérience dans l'accueil et l'hospitalité à la grecque, et seront toujours à votre service tout au long de votre séjour pour le rendre le plus agréable possible.



Espace de **bien-être** avec **jacuzzi**, et **piscine extérieure**.

Repas du midi : - Les piques niques pris dans la nature (à base de produits locaux, salades composées) seront élaborés par votre hébergement ou votre accompagnateur.

Repas du soir : Les repas du soir prévus seront à base de produits frais et locaux, soit sur l'hébergement, soit dans petits restaurants typiques aux environs !

Possibilité de passer une nuit sur Athènes (à l'aller ou au retour) en fonction des horaires des vols.



Tarifs et Options

- **1600 € par personne tout compris** (si moins de 12 participants)
- **1550 € par personne tout compris** (de 12 à 14 participants)

- **150 € de supplément par personne en chambre individuelle**
  (*Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)*

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

- Les frais de carburants, de péage et de parking de Montpellier à Barcelone
- Les vols internationaux A/R au départ de Barcelone
- Les transferts sur place en bus ou bateau.
- L'hébergement en petits appartements ou en chambres de 2,
- La demi-pension et les pique-niques
- Les encadrements tout au long du séjour avec :
  Maïté GINESTET, *Enseignante de Yoga*
  Serge POUJOL, *accompagnateur en Montagne diplômé d'état et logisticien du séjour*
- L'accès à la piscine.

Le Prix ne comprend pas

- Dépenses personnelles
- Les assurances
- Les boissons

DIVERS : niveau, nombre de participants, mesures sanitaires…

Niveau : ***Yoga*** : *Tous niveaux* // ***Rando*** : *facile*

Départ assuré pour un mini de **8 personnes et un maximum de 14 personnes**

MATERIEL

- 1 Sac à dos de 20 litres max
- 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- 1 polaire légère pour les soirées parfois fraiches
- 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie …), par pure précaution !
- 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- Gourde/thermos d'au moins 1 Litre
- De **bonnes chaussures de marche**
- **1 paire de bâtons (**si vous êtes habitués)
- 1 Mini pharmacie perso
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

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.

CONTACT

SEMELLES AU VENT
Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC

0033 (0)4 67 81 23 95

www.semellesauvent.com

contact@semellesauvent.com

https://www.facebook.com/Semellesauventrando/

https://www.instagram.com/semellesauvent/

