



DÉCOUVERTES ! RENCONTRES ! BIEN-ÊTRE !



Voyages réalisés par Nomade Aventure pour le compte des magazines du groupe Reworld Media

B I B A Vital & MODES & TRAVAUX

l'Ami des jardins *Pleine Vie*

marie france **MON JARDIN & ma maison**

Nous Deux **le journal de la Maison**



LES CAHIERS SCIENCE & VIE

Maison & Travaux

TOP Santé

CAMPAGNE DÉCORATION

NOMADE AVENTURE

DES DÉPARTS DE JUIN À DÉCEMBRE 2021

C'est pour la 1ère fois une dizaine d'aventures 100 % au féminin que nous vous proposons !

Une femme peut être Vice-Présidente des Etats-Unis, alors elle peut évidemment être randonneuse, trekkeuse, aventurière, cycliste, kayakiste, baroudeuse, curieuse des peuples et de leurs usages, passionnée ou fascinée par la faune, assoiffée de culture – sans renoncer évidemment au plaisir d'hébergements de charme, de soins du corps (voire de l'âme) dans la tradition de la destination concernée, de rencontres avec des femmes du bout du monde, de la détente - bien méritée - après l'effort (et, souvent, une année de travail), etc.

Un voyage au féminin c'est aussi, il faut bien le dire, la certitude de ne pas partir seule ou se retrouver isolée au milieu de couples, la possibilité de se laisser aller un peu plus - voire de carrément « se lâcher » -, de souffler un peu, de récupérer des inévitables pesanteurs de la vie à deux ou en famille, de moments de rigolade et de détente sans filtre entre femmes, et évidemment de se faire des copines. Dont certaines deviendront peut-être des amies... avec lesquelles repartir pour d'autres inoubliables voyages entre filles !

Forts de toutes ces bonnes raisons, et bien sûr de nos atouts habituels – guide francophone, très petits groupes (max 15 participantes), itinéraires hors des sentiers battus, expériences originales, imbattable rapport qualité-prix, absorption à 100 % des émissions de CO2, etc. -, nos voyages entre copines représentent le meilleur du dépaysement et de l'aventure au féminin. Du cousu main pour les femmes, fait (en grande partie) par des femmes.

Par ordre chronologique de départ :

- Randos autour d' **Essaouira** , soins de bien-être, thé à la menthe face à l'océan Atlantique !
 - du dimanche 13 au dimanche 20 juin 2021
 - du dimanche 10 au dimanche 17 octobre 2021
- Massages et granit rose, **en Bretagne**
 - du dimanche 4 au vendredi 9 juillet 2021
 - du dimanche 22 au vendredi 27 août 2021
- **Sri Lanka**, balade entre nature et culture, soins ayurvédiques et remise en forme, quel programme !
 - du dimanche 4 au jeudi 15 juillet 2021
 - du dimanche 3 au jeudi 14 octobre 2021
 - du dimanche 5 au jeudi 16 décembre 2021
- **l'Andalousie**, belles randonnées, visite depuis les toits, balade à vélo, tapas typiques et bains arabes !
 - du dimanche 5 septembre au samedi 11 septembre 2021
 - du dimanche 17 octobre au samedi 23 octobre 2021
- Découverte nature à **Bali** avec soin traditionnel à Ubud, méditation et bien-être à Sanur et immersion à Gianyar ! Un rêve éveillé !
 - du dimanche 5 au vendredi 17 septembre 2021
 - du dimanche 3 au vendredi 15 octobre 2021
- Original ! : **Les sources du Caucase** : randonnées dynamiques dans un parc national en **Géorgie** et sources chaudes, un délice dépayasant et pourtant très proche !
 - du samedi 11 au vendredi 17 septembre 2021
 - du samedi 9 au vendredi 15 octobre 2021
- Douceurs atlantiques sur la spectaculaire île volcanique de **Madère**
 - Du samedi 11 au samedi 18 septembre 2021 et Du samedi 2 au samedi 9 octobre 2021
- L'unique voyage dédié à la gent féminine à **Chypre**, **une vraie exclusivité** , mêlant soins, hammam et excursions au nord de l'île
 - du samedi 18 au samedi 25 septembre 2021
 - du samedi 13 au samedi 20 novembre 2021

=> Départs garantis à partir de **10 personnes** et jusqu'à **20 personnes** par date de départ.

ESSAOUIRA LA PERLE BLEUE DU MAROC



Une formule qui vous ressemble et qui vous invite à une **immersion dans l'univers des femmes du Maroc**, en **individuel, entre sœurs et cousines ou tout simplement entre copines...** Votre aventure débute à Essaouira où vous sentirez le parfum vivifiant et tonique de l'Atlantique qui vous attirera jusqu'au **cœur de l'ancienne médina**. A coup sûr, vous succomberez aux charmes de cette cité : son climat tempéré, ses habitants, son patrimoine culturel et architectural et à l'atmosphère unique de ses ruelles. Au-delà de ses remparts, des **randonnées faciles entre les massifs d'arganiers** surplombant la mer et les plages désertes, vous permettrez de **découvrir cette côte encore préservée et sauvage**. Et, installé confortablement **dans un riad**, après l'effort quotidien, un **soin traditionnel dans un hammam** des plus envoûtants vous donnera un aperçu de **l'art de vivre marocain**.

Un voyage orienté vers les **soins du corps** et **vers la rencontre** agrémentée de **quelques petites randonnées** qui ne vous laisseront pas indifférentes à leur légèreté et à leur diversité, mais aussi **un voyage au féminin, inédit et fait main, pour aller humer les parfums marocains et faire le plein d'émotions entre filles...**

Vous aimerez :

- Tentez sans hésiter ce voyage exclusivement réservé aux femmes !
- Vous faire chouchouter tout en douceur avec des **soins traditionnels ancestraux**
- **Randonner** entre les petites **forêts d'arganiers** et les **belles dunes** qui bordent le littoral
- **Dormir en Riad** confortable à Essaouira à deux pas des remparts, **une atmosphère inoubliable**
- Expérimenter un **hammam sélectionné pour son authenticité** et sa simplicité, afin d'être **au plus proche des habitantes et habitants de cette cité antique**

Dates de départs et plan de vols :

- Du dimanche 13 au dimanche 20 juin 2021 - **Plan de vol** : à vous confirmer ultérieurement
- Du dimanche 10 au dimanche 17 octobre 2021 - **Plan de vol** : à vous confirmer ultérieurement

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : Paris - Marrakech

Accueil à l'aéroport de Marrakech, transfert au centre ville, installation et nuit à hôtel. Repas libres.

Jour 2 : Marrakech - Essaouira et sa médina - Ain Lhajar oasis- Essaouira

Après un premier petit déjeuner à la marocaine, nous prenons la route pour une première excursion au nord d'Essaouira. Nous découvrons une **oasis paisible et verdoyante** et terminons notre déambulation par un agréable **pique nique à l'ombre de la palmeraie**, l'occasion de goûter au charme de la culture marocaine mais aussi de faire doucement connaissance avec le groupe. Nous reprenons ensuite la direction d'Essaouira pour une installation dans notre Riad du centre ville. En fin d'après-midi, **1er soin : hammam, l'un des plus envoûtants de la médina, gommage au savon noir aux vertus adoucissantes (1h)** . Dîner et nuit en Riad.

Temps de transfert : env. 3h30 // 2 heures d'activité.

ESSAOUIRA, LA PERLE BLEUE DU MAROC (suite)

Jour 3 : Essaouira - Sidi M'Bark - Sidi Kaouki - Essaouira

Laissant derrière nous les remparts d'Essaouira, la journée commence par une halte auprès de la **cascade rafraîchissante de Sidi M'Bark**, point de départ de notre randonnée qui nous offre à voir une côte encore préservée et sauvage.. Marche le long des immenses plages sauvages, entre vagues et dunes et masifs d'arganiers jusqu'au **charmant village de Sidi Kaouki**. Pique nique, puis retour à Essaouira. pour **profiter d'un second soin relaxant : un divin massage à l'huile d'argan aux vertus hydratantes (1h)**.

Dîner et nuit au riad.

Temps de transfert : env. 1h45 // 3 heures 30 d'activité.

Jour 4 : Essaouira - Ida ou Gourd - Essaouira

Découverte du grand souk hebdomadaire d'Ida ou Gourd. Quelques heures d'immersion dans ce lieu très animé où les odeurs et les couleurs donnent un aperçu de l'authenticité de la région. Nous poursuivons par une **balade tranquille au village d'Id Naoum** puis visite d'une ancienne sucrerie et **déjeuner chez une famille berbère**. Avant de regagner Essaouira, nous **visitons une ancienne sucrerie** emblématique du village.

Au retour d'Essaouira, un nouveau soin : **Hammam enveloppement au Ghassoul (argile)**, Vous serez d'abord lavées au savon, noir sous forme de gel, puis frottées à l'aide d'un gant pour un nettoyage en surface de l'épiderme ensuite vous serez enveloppées de ghassoul pour terminer ce rituel de la beauté du corps . Dîner et nuit au riad.

Temps de transfert : 2 heures 30 env. // 2 heures 30 d'activité.

Jour 5 : Essaouira - Ouassen - Essaouira

Notre randonnée quotidienne débute à **Ouassen**, petit village de pêcheurs au sud-ouest d'Essaouira avec de magnifiques plages et falaises. Nous avançons entre **dunettes et plages sauvages** et remontons le littoral jusqu'à rejoindre, au rythme de la marche, Essaouira. . Au retour à Essaouira, **soin massage à l'huile d'argan**. Dîner et nuit au riad.

Temps de transfert : env.1h // 4 heures d'activité.

Jour 6 : Essaouira - Marrakech

Pour cette dernière journée à Essaouira, nous découvrons une **coopérative traditionnelle de femmes** qui s'attèlent à l'extraction d'huile d'argan. **Possibilité de participer avec elles à l'extraction de l'huile d'argan** et de partager leur quotidien autour d'un thé. Nous déjeunons sur place avant de prendre la route pour Marrakech.

Temps et dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Temps de transfert : env. 3h



Jour 7 : Marrakech

Après le petit déjeuner, visite libre de cette cité impériale, sa médina, les jardins de la Ménara...Repas libres. Nuit à l'hôtel .

Jour 8 : Marrakech - Paris

Transfert jusqu'à l'aéroport : env. 30minutes. Pui vol pour Paris

A noter : Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout évènement inattendu. Le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces évènements indépendants de notre volonté.

ESSAOUIRA, LA PERLE BLEUE DU MAROC (fin)

Tarif lectrices : 1 299€, avec vol au départ de Paris
Supplément chambre individuelle : 155 €

Tarif sans transport aérien : 1017 €



Le prix comprend :

- Le transport aérien et les taxes au départ de Paris (province sur demande avec supplément et selon disponibilité) . Les transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée. Les services des chauffeurs pour les transferts inter zones du j2 au j6 . L'accompagnement par un guide accompagnateur marocain des espaces naturels durant les randonnées. Hébergement en chambre double ou twin avec 3 Nuits en hôtel 3* (4* normes locales) à Marrakech, en formule petits déjeuners / 4 nuits en riad standard à Essaouira, en formule demi pension) . Les petits déjeuners, déjeuners et dîners (à l'exception de ceux indiqués comme libres dans le programme) . La visite d'une coopérative féminine d'argan. . 2 séances hammam (douceur & tradition) 35 minutes chaque - 2 séances massage (détente orientale & Aroma tonique) 1h chaque . L'assistance de notre partenaire local durant le voyage.

Le prix ne comprend pas :

. L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances » de cette documentation) . Le supplément chambre individuelle (notamment s'il n'est pas possible de vous les faire partager avec une personne de même sexe) . Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres. . Les repas à Marrakech (hors petits déjeuners). Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires« de cette documentation)

Niveau physique et préparation

Plusieurs critères sont pris en compte pour évaluer le niveau requis pour un circuit : type de terrain, nombre d'heure de marche, isolement, confort....

La randonnée ne présente pas de difficulté particulière. Les étapes sont de 3-5 heures, y compris les arrêts. L'effort est mesuré, mais effort il y a, surtout qu'il doit être fourni sur plusieurs jours. Quelques week-ends de mise en jambes ne peuvent être que conseillés.

Niveau : Tranquille

À partir de 18 ans

 Bien-être	 Randonnée / trek	 Entre filles
 Nature	 Culture	 Rencontre

INFORMATIONS PRATIQUES

Esprit du voyage

La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la Nomade attitude : patience et tolérance.

Hébergement

Essaouira :

3 Nuits en chambre standard au **Mogador Opera Marrakech** - Hôtel & Spa 3* (4* normes locales) et 4 nuits en chambre standard au **Riad Maison Du Sud** à Essaouira - (ou similaires selon disponibilités)

Chambre individuelle

Vous pouvez souscrire lors de votre réservation un supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle (dans les hébergements où cela est possible), à partir de 155€ selon les dates et disponibilités.

Décalage horaire

ESSAOUIRA : Il y a donc une heure de moins avec la France (quand il est 12h à Paris, il est 11h à Marrakech).

On se donne RDV où ?

L'équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport de Marrakech juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Les déplacements

Transfert Marrakech / Essaouira (Généralement minibus ou 4X4).

Les bagages sont acheminés en minibus et laissés au riad à Essaouira.

On prend quels bagages ?

- Sac de voyage souple à roulette ou une valise la moins encombrante possible.

- Pour les randonnées un sac à dos (25 litres) pour y loger toutes vos affaires personnelles : gourde, appareil photo, médicaments de la journée, écran total ..etc.

Tenue vestimentaire

Une attitude respectueuse des coutumes est de mise. N'oubliez pas que nos codes vestimentaires occidentaux peuvent parfois choquer, nous vous demandons donc d'éviter les vêtements très échancrés ainsi que des bermudas trop courts.

- Chaussures : choisissez des chaussures de type "raid" ou de randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples, en toile ou en Goretex. - Pantalons de toile larges, légers, confortables et passe-partout. Pour la randonnée, on peut prendre un pantacourt. - Chemises/Tee-shirts : 2 ou 3 chemises de préférence à manches longues pour éviter les coups de soleil. Le tee-shirt est aussi conseillé, mais attention aux coups de soleil...

- Le chèche : c'est une pièce de tissu en coton (environ 5 m de long) que portent les nomades. Vous en trouverez sur place. C'est utile comme foulard, comme couvre-chef et cela protège du vent et du soleil. A défaut, prenez tout ce que vous voulez pour vous couvrir. La casquette à visière large est très pratique. - Chaussettes : prévoir des chaussettes fines pour les randonnées - Un coupe vent - Des lacets de rechange - Un appareil photo , prévoyez un sac plastique pour le protéger du sable (plages). Des vêtements confortables pour le soir au Riad. + pulls ou polaire suivant vos besoins et la saison.

- Pour le hammam et les soins - Une serviette de bain pour le Hammam et une trousse comprenant le nécessaire. Un maillot de bain 2 pièces pour les soins au hammam (un bas de maillot de bain peut suffire) et pour les baignades possibles en bord de mer pendant les randonnées. - Une grande serviette ou un paréo

Et petit équipement personnel

. Lunettes de soleil (catégorie 3-4). Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection et stick à lèvres . Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence) . Serviette de toilette à séchage rapide . Protections auditives anti-bruit si vous êtes sensibles. Chapeau ou casquette couvrante sur le cou ou chèche à acheter sur place.

NB : nous vous conseillons d'avoir un paquet de mouchoirs ou un rouleau de papier toilettes en cas de besoin lors des randonnées. Un briquet et dans ce cas utile pour brûler le papier après usage.

Les appareils fonctionnent sur les prises 220 volts comme en France.

Les repas

Prise en charge en pension complète pendant les journées à Essaouira sauf la journée libre. Sur les jours de randonnées, vous apportez dans votre sac à dos votre pique-nique préparé d'avance au riad.

Les repas sont préparés par un cuisinier avec des produits locaux. Les menus sont simples mais de bonne qualité.

Petit déjeuner : de type européen, café, thé, pain , céréales... Déjeuner : Salades composés, crudités... Petite collation après midi : thé, dattes.... Dîner : Repas chaud, plats locaux ...

Conseil : Pensez à apporter des barres de céréales et fruits secs avec vous. Ce seront des munitions énergétiques bienvenues pendant les randonnées.

Change et budget sur place

La monnaie est le Dirham (1 euro environ = 10,30 Dirhams) et n'est disponible qu'au Maroc. Vous emporterez des € en espèce que vous changerez à l'arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel. Dans les grandes villes on trouve des guichets automatiques. Compte tenu que la plupart des repas sont inclus, nous vous conseillons un budget de 1000 à 2000 dirhams pour vos dépenses personnelles (repas et boissons non inclus, achats d'artisanats locales, pourboires...).

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 30 et 35 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

SANTE

Pharmacie personnelle

Une pharmacie collective est généralement prévue mais une pharmacie personnelle est néanmoins nécessaire. ATTENTION : en cas de traitement médical, pensez à prévoir suffisamment de réserve pour la durée du séjour. En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium) . . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . Pastilles de purification de l'eau de type ©Micropur ou ©hydrclonazone. une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccination obligatoire, sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine où la maladie est présente.

Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - hépatites A et B ; - coqueluche, tuberculose - pour les enfants surtout : rougeole et éventuellement rage.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A **CONSULTER** LES CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE **L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES**.

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

L'infrastructure médicale est satisfaisante à Casablanca, Rabat, Marrakech ou Agadir. Cependant, en cas de soins urgents, il sera important de prendre l'avis de votre compagnie d'assistance et des services de l'ambassade de France : - à Rabat, tél. 00 212 537689700.

FORMALITES

Passeport

Passeport en cours de validité. La durée de validité du passeport ou du titre de voyage doit couvrir au moins la durée de séjour au Maroc (au moins trois mois).

A votre arrivée, les officiers de la Police marocaine vous demanderont de leur communiquer l'adresse de votre hôtel. Pour ce voyage, merci de spécifier aux autorités locales que vous êtes hébergé à l'hôtel Ryad Mogador Opéra situé à Marrakech.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.



MASSAGES & GRANIT ROSE EN BRETAGNE



Un **mystère de la nature** : dans les **côtes d'Armor**, à deux pas de Perros-Guirec, un amas d'imposantes **roches granitiques aux teintes roses** borde la côte. Un monde bien à part, auquel les guides ont naturellement donné un nom : « la **côte de granit rose** ».

Nous vous y avons concocté une **semaine orientée randonnée et bien-être**. Imaginez... le cri joyeux du goéland... la mer qui vient se faufiler dans les galets... la douce fatigue après la randonnée sur un sentier paisible... Et les **massages prodigués dans l'ambiance ouatée d'un spa**... Imaginez une **escale bien-être**, entre terre et mer, où vous ne penseriez qu'à vous...

Vous aimerez :

- Découvrir à pied et lors d'une excursion en bateau l'**une des plus belles côtes** de l'hexagone.
- Profiter de l'**accès à un spa quatre fois dans le semaine**, incluant **un massage de 30 minutes**.
- Apprécier les **attraits** de sites protégés et classés réserves naturelles :
- **Savourer** des produits de la mer et des spécialités locales
- La randonnée se déroule «en étoile», avec retour au même hébergement chaque soir à partir du jour 2.
- Voyager **en compagnie d'une guide** passionnante originaire de la région.

Dates de départs :

- du dimanche 4 au vendredi 9 juillet 2021
- du dimanche 22 au vendredi 27 août 2021

Ce voyage est également accessible aux hommes, couples...à d'autres dates. N'hésitez pas à contacter les conseillers Nomade Aventure à ce sujet.

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : Rendez-vous à Perros-Guirrec dans les côtes d'Armor

Accueil par votre guide à l'hôtel à **Perros-Guirrec** à 15h. **Présentation de la semaine** avant d'aller faire une petite **balade le long de la côte en passant par le village**. Dîner au restaurant. Et retour à l'hôtel pour la nuit .
2 heures 50 de marche.

Jour 2 : Ile Grande et Pleumeur- Boudou

Vous quitterez **Perros-Guirrec** en tenue de randonnée après le petit déjeuner, pour rejoindre en bus, les marais de Quellen. Départ en **direction de l'île Grande**, joli écrin de calme et de tranquillité attaché à la commune de Pleumeur- Boudou. Nous découvrons ses principaux centres d'intérêt : ses **plages de sable fin**, les **marais de Kervoalant**, la **fontaine saint sauveur**, l'**allée couverte**, et en fin de **randonnée**, peut- être pourrons nous si les horaires le permettent visiter la cité des Telecom de Pleumeur-Boudou. **Pique-nique** et retour ensuite vers l'hôtel après le déjeuner pique-nique. **Découverte l'après-midi de notre spa** où vous pourrez vous détendre durant les quatre prochains jours. Dîner dans un restaurant du secteur. Nuit à l'hôtel.
3 heures de marche.

MASSAGES & GRANIT ROSE

EN BRETAGNE suite

Jour 3 : Vallée des Traouïeros

Au départ de l'hôtel, nous partons en bus découvrir la **vallée des Traouïeros**, parfait complément de la **côte de granit rose**. Ce site réputé propose une agréable balade au fil de deux vallées encaissées, dans un univers de verdure rafraîchissante. Le site ravira également les botanistes de tous horizons qui pourront y découvrir une multitude d'espèces. Au retour nous irons faire le tour de l'**île Renote à Tregastel** avant de retrouver, après le pique nique, notre **spa pour une séquence détente toujours appréciable**. Dîner dans un restaurant du secteur. Nuit à l'hôtel.

3 heures d'activité, 18km, dénivelé +50 / -50 mètres.

Jour 4 : Vers Plougrescant

•Nous mettons le cap vers 9h vers la **chapelle Ste Gonery** à environ 25km de notre hôtel. Nous ferons ce matin le tour de la presqu'île de **Plougrescant**, à la réputation bien établie pour son site de **Castel Meur à la maison coincée entre deux rochers**. Retour à l'hôtel après le déjeuner pris quelque part sur le parcours. **Spa en fin d'après midi**. 3 heures 30 d'activité, 14km, dénivelé +30 / -30 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Découverte de la réserve des sept îles

Départ à pied de l'hôtel après le petit déjeuner avec pour destination le port. L'occasion d'admirer à nouveau les chaos granitiques qui garnissent la côte par une douce lumière matinale. Nous embarquons à destination de la **réserve des sept-îles, site protégé et classé réserve naturelle** depuis 1976. L'occasion d'observer depuis le large la **très grande richesse ornithologique** de ces îles : fous de Bassans, macareux, guillemots, et peut être aussi par endroit des phoques. L'excursion dure deux heures trente environ et au retour nous pourrions peut-être faire **escale sur l'île aux moines**. Passage au spa au retour. Dernier dîner en compagnie de votre guide pour clore ce périple entre massages et granit rose. Nuit à l'hôtel.

4 heures d'activité.

Jour 6 : Dispersion

Fin du séjour après le petit déjeuner.

A noter : Votre guide peut être amené à modifier l'itinéraire en raison de contraintes d'organisation, des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Votre Hébergement :

A Perros-Guirrec : 5 nuits à hôtel Les Sternes 2* (ou similaire).

Niveau physique et préparation

Randonnées accessibles à tous, très faibles dénivelés.

Environ 3 à 4h30 de marche sur 4 demi-journées.

Il faut toutefois être en bonne forme physique et pratiquer un sport régulièrement afin de profiter pleinement du séjour.

Niveau : Tranquille 

À partir de 16 ans



Bien-être



Randonnée / trek



Nature



Culture



Rencontre

MASSAGES & GRANIT ROSE EN BRETAGNE (suite)

Tarif lectrices : 949 €, sans transport

Supplément chambre individuelle : 225 €

Départ garanti pour un minimum de 12 personnes. Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.

•Le prix comprend :

- . L'hébergement en chambre double ou lits jumeaux à Perros-Guirrec.
- . Les petits déjeuners, déjeuners et dîners.
- . L'encadrement par une guide de la région.
- . La traversée maritime A/R pour la réserve des sept îles.
- . L'accès quatre fois par semaine à l'espace détente (Sauna-Hammam-Jacuzzi) du spa le Ranolien situé à Ploumanach.
- . Un massage corporel de trente minutes.

Le prix ne comprend pas :

- . L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- . L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances »)
- . Le supplément chambre individuelle (sur demande et en fonction des dispo)
- . Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres et les pourboires éventuels.

Informations pratiques

RENDEZ VOUS:

Le dimanche à 15h à l'hôtel à Perros-Guirec dont nous vous fournirons l'adresse une dizaine de jours avant le départ.

De Paris gare Montparnasse ; TGV pour Lannion puis taxi pour Perros-Guirrec.

Sinon accès en voiture voir le site Michelin.fr ou mappy.fr depuis Paris ou toute autre destination.

Les repas

Petit déjeuner à l'hôtel.

Panier pique nique préparé par le guide à base de produits locaux.

Dîner dans différents restaurants du centre ville du jour 1 au jour 5.

On se déplace comment sur place ?

En bus de ligne et taxi selon la saison.

Vos bagages voyagent aussi...

Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir le pique-nique, la gourde, un vêtement de pluie, une veste, l'appareil photo...

Budget sur place

•Prévoir un budget pour vos boissons, pour les repas non compris, vos dépenses personnelles et les entrées dans les sites optionnels.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 10 et 20€ par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

MASSAGES & GRANIT ROSE EN BRETAGNE (fin)

Quels bagages emporter ?

Votre sac de voyage :

Il contiendra toutes vos affaires pour vos 6 jours de voyage.

Votre sac à dos :

Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...).



Que prévoir dans sa valise ?

- 1 pantalon de randonnée.
- 1 polaire ou pull, pour les départs en automne/hiver.
- 1 veste imperméable type Gore-Tex et/ou cape de pluie
- 1 tenue confortable pour les soirs.
- 1 chapeau de soleil.
- Chaussettes.
- Sous-vêtements.
- 1 short.

Petit équipement personnel

- . Lunettes de soleil
- . Gourde isotherme (1L min.)
- . Tupperware et couverts (en fibre de bambou si possible pour le bien être de la planète) pour les midis
- . Lampe de poche et/ou lampe frontale pour les lectures nocturnes
- . Crème solaire haute protection
- . Couteau pliant
- . Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence)
- . Serviette de toilette à séchage rapide
- . Protections auditives anti-bruit
- . Chapeau ou casquette couvrante sur le cou

Pour le centre thermal :

- . 1 maillot de bain
- . 1 bonnet de bain obligatoire
- . Sandales de piscine
- . Tenue et chaussures de sport
- . Peignoir ou serviette de bain (non fournies)

Pharmacie personnelle

- Crème solaire à ne pas oublier.
- Elastoplast et double peau.
- Antidiarrhéique.
- Antalgique.
- - 1 collyre.
- Médicament pour la gorge.
- 1 anti-inflammatoire.
- 1 antibiotique à spectre large.
- Vos médicaments personnels.

SRI LANKA



**Balades à pied, à vélo et en bateau,
entre nature et culture, soins
ayurvédiques et remise en
forme...Quel programme !**

Ceylan, cette destination a en effet beaucoup à offrir et vous aurez l'occasion de vous en rendre compte à travers ce **circuit de 12 jours axé sur une thématique bien-être**. Des **sites culturels de Polonnaruwa et Sigirîya** aux paysages montagneux de Kandy et Ella, vous vous imprégnez de la **culture sri lankaise** et ferez le **plein d'énergie grâce à des massages ayurvédiques aux nombreuses vertus physiques et psychiques**. N'hésitez plus à partir sur ce voyage au Sri Lanka dont vous reviendrez relaxé et enchanté !

Vous aimerez :

- Profiter d'une formule **tranquille, d'initiation à la médecine ayurvédique** avec soins et traitements
- **Voyager à vélo à Polonnaruwa**, ancienne capitale médiévale de Ceylan
- Embarquer pour une **promenade en bateau sur le lac de Parakrama**
- **Découvrir Kandy**, classée par l'UNESCO, et Nuwara Eliya, ville plus pittoresque du pays
- **Admirer les magnifiques paysages montagneux** lors du trajet en train local jusqu'à Ella.

Dates de départs :

- du dimanche 4 au jeudi 15 juillet 2021
- du dimanche 3 au jeudi 14 octobre 2021
- du dimanche 5 au jeudi 16 décembre 2021

Plan de vol : vous sera indiqué ultérieurement

Décalage horaire : Le Sri Lanka est en avance d'4h30 par rapport à la France = +4h30 sur place

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : Vol Paris – Colombo

Vol Paris/Colombo . Nuit à bord.

Jour 2 : Colombo - Sigirîya. Dans l'ombre du Rocher du Lion

Arrivée à l'aéroport de Colombo par votre chauffeur et transfert pour Sigiriya (environ 5h). Suivant les horaires d'arrivée, déjeuner ou dîner à Sigiriya. Installation à l'hôtel. Dîner et **nuit au centre Isiwara Paura Ayurvedique Panchakarma**.

Jour 3 : Dambulla. Débutez votre cure ayurvédique

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour **Dambulla** et **visites des grottes bouddhiques**, qui furent le refuge du roi Valagambahu lorsqu'il fut chassé d'Anuradhapura, sa capitale. Ce site est classé par l'UNESCO depuis 1991.

SRI LANKA (suite)



Jour 3 : (suite)

Retour et déjeuner à l'hôtel. **Notre cure ayurvédique** commence en début d'après-midi par une **consultation thérapeutique d'un médecin ayurvédique** suivie **d'un massage relaxant soin (Shiro Abhyanga)**, qui est **un massage profond du crane, visage, cou et épaule** (environ 90 minutes).

Dîner et nuit au centre Isiwara Paura Ayurvédique Panchakarma..

Jour 4 : Sigiriya

Petit déjeuner à l'hôtel. Vous profiterez ensuite d'un **soin Shirodhara** : effectué avec un **filet d'huile chaude en continu** oscillant d'une tempe à l'autre au milieu du front, ce soin génère une **détente profonde immédiate**. Il est **précédé d'un massage de la tête et des épaules**. Le **Shirodhara** est un vrai soin aux **nombreuses vertus physiques et psychiques**.

Journée détente pendant laquelle vous pourrez profiter tranquillement des installations du centre. Déjeuner et dîner au centre Isiwara Paura Ayurvédique Panchakarma

Jour 5 : Sigiriya – Polonnaruwa

Petit déjeuner à l'hôtel. **Départ pour Polonnaruwa** (1h de transfert) et **visite à vélo** (ou à pied) de cette ancienne cité, dont les vestiges ont été dégagés de la forêt tropicale. Nous y découvrons de **magnifiques statues de Bouddha** couchées et debout. **Déjeuner dans un restaurant** à Polonnaruwa.

Après-midi **promenade en bateau sur le lac de Parakrama Samudra**. Retour à l'hôtel pour dîner et nuit au centre ayurvédique Panchakarma.

Jour 6 : Sigiriya. Grimpez le Rocher du Lion vers la citadelle

Petit déjeuner à l'hôtel. **Départ pour Sigiriya** et ascension du rocher qui se fait par un escalier installé à flanc de montagne (3h). Une anfractuosité du rocher conserve le joyau de la peinture cinghalaise, les fresques des Demoiselles de Sigiriya, portraits de vingt et une demoiselles, dont les couleurs délicates ont conservé tout leur éclat depuis 1500 ans. Retour à l'hôtel pour le déjeuner. Vous poursuivrez vos soins d'ayurveda avec un **massage Abhyanga** qui est un **massage de tout le corps à l'huile chaude**. Il agit sur le plan **physique, mental émotionnel et spirituel**. **Cela améliore la circulation de l'énergie : ce massage redonne au corps vitalité, légèreté, tonicité, renforce le système immunitaire et apaise le mental** (1h30 de soin). Dîner et nuit au centre Isiwara Paura Ayurvedique Panchakarma

SRI LANKA (suite)

Jour 7 : Sigiriya – Kandy. Prenez de l'altitude dans les montagnes

Petit déjeuner à l'hôtel. **Départ pour Matale** (4h de route) et **visite d'un jardin d'épices** où nous découvrons les différentes épices et herbes poussant à Ceylan. **Déjeuner au jardin**. Continuation vers **Kandy** aux portes du vieux pays des "montagnes" (Kanda), **classée par l'UNESCO**. La ville est magnifiquement **située à 350 m d'altitude autour de son lac**, et **entourée de collines luxuriantes**. Arrivée à Kandy et **visite du temple de la dent de Bouddha**. Arrivée et installation à l'hôtel pour la nuit. Dîner à l'hôtel.



Jour 8 : Kandy. Admirez couleurs et parfums du Royal Botanical Garden

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour le **jardin botanique de Peradeniya**. Ce magnifique jardin réunit sur plus de 60 hectares **les plus belles espèces tropicales du monde** d'arbres, de fleurs, d'épices et de fruits. Il figure sans conteste parmi **l'un des plus anciens et plus beaux jardins du monde**. Déjeuner en ville. L'après-midi, **visite de la ville de Kandy** et temps libre en ville. Retour à l'hôtel pour dîner et nuit.

Jour 9 : Kandy – Ella. De la plantation de thé à la théière

Petit déjeuner à l'hôtel. Le matin, **départ pour Nuwara Eliya** (3h de route). Sur la route, visite de l'usine à thé où vous découvrirez le processus de fabrication du thé. Arrivée à Nuwara Eliya, surnommée "la Petite Angleterre" en raison de son vieux charme britannique. C'est **la ville la plus pittoresque du Sri Lanka**, entourée de montagnes, vallées brumeuses, **cascades et de spectaculaires plantations de thé**. Déjeuner à Nuwara Eliya. En fin d'après-midi, vous prendrez le **train local jusqu'à Ella** (3h) avec plusieurs arrêts dans les **gares typiques** passant par **des paysages de montagne magnifiques**, de larges collines recouvertes de théiers et des cascades. Arrivée à Ella et transfert à l'hôtel pour dîner et nuit.

Jour 10 : Ella. Profitez d'une journée de massages

Petit déjeuner à l'hôtel puis **visite du Mini Adam's Peak**. Ensuite, **soin de massage d'une heure aux huiles** ou **Abahyanga** (voir J6 pour une description du massage). Déjeuner et dîner à l'hôtel.

Jour 11 : Ella - Colombo

Petit déjeuner à l'hôtel. Transfert (6h de route) à l'hôtel à Colombo. Arrivée à l'hôtel, déjeuner et dîner libre et transfert à l'aéroport ou le lendemain matin selon vos horaires de vols. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Vol Colombo /Paris

Arrivée à Paris.

A noter que le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de notre volonté.

Préparation physique

Circuit de **niveau tranquille**, il ne nécessite pas de préparation physique intense, ce voyage convient à toute personne en bonne santé physique. Port des bagages par minibus.

SRI LANKA (suite)

Tarif lectrices : 2 149 €, avec vol au départ de Paris

Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.

Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.



Le prix comprend :

. Les vols internationaux . Les hébergements. Les repas mentionnés dans le programme (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) (à l'exception de ceux indiqués comme libres) . Les transports et transferts . Guides locaux et un guide francophone pour la totalité du circuit . Les excursions et les droit d'entrées sur les sites indiqués.

Le prix ne comprend pas :

. L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances » de cette documentation)
. ~Les frais de visa . Le supplément chambre individuelle (180 euros) . Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres . Les repas indiqués comme libres dans le programme [. Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires" pages suivantes).

Hébergement

SIGIRIYA : Isiwara Paura Ayurvedique Panchakarma

KANDY : Serene Garden Hotel

ELLA : Ella Gap Hotel

COLOMBO: The Mirage ou The Ocean

Cette formule mixe les hébergements, vous avez donc des hôtels rétros (old English style) parfois magnifiquement bien placés avec jardin tropical parfois piscine, et des guesthouses (petits hôtels familiaux simples et basiques).

INFORMATIONS PRATIQUES

METEO/CLIMAT

Proche de l'équateur, le Sri Lanka est un pays tropical où le climat est généralement chaud et Le climat au Sri Lanka est chaud et humide toute l'année, sauf dans les montagnes. Il fait en moyenne 15-25°C en montagne avec une forte amplitude thermique entre le jour et la nuit, il peut y avoir quelques pluies intermédiaires toute l'année mais celles-ci sont courtes et peu gênantes pour nos voyages.. Les températures au Sri Lanka restent constamment élevées sur les côtes (30-35°C) mais vous trouverez un climat printanier et agréable presque toute l'année dans les montagnes (15° à 25 °C).

On se donne RDV où ?

Notre équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Les déplacements

Le transport se fait en minibus et vélo, minibus, bateau, train et à pied.

L'état des routes (correctes sans plus) au Sri Lanka et la faible limitation de vitesse pour votre sécurité limitent la rapidité des transferts. Toutefois, un paysage enchanteur défile constamment devant vos yeux.

Une demi-journée en train des montagnes, quand les horaires correspondent. Il s'utilise surtout dans la montagne et offre de superbes panoramas. Ce trajet est réservé en troisième classe pour voyager avec les locaux. La seconde classe est certes plus confortable, mais on n'y trouve que des touristes !

Attention : les places ne peuvent être réservées en avance, il ne faut donc pas compter sur une place assise. Pendant les vacances scolaires locales (en avril, août et décembre), les places sont prises d'assaut.

SRI LANKA (suite)

Suivez le guide !

Guide local francophone et chauffeurs.

Bagages

- Sac de voyage souple ou valise à roulettes
- Petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée (petit sac pouvant contenir pique-nique et affaires personnelles appareil photo, cape de pluie etc.)

Que mettre dans vos bagages ?

Vêtements

- Chaussures de marche type basket/tennis - Pull-over chaud ou sweat-shirt polaire - Pantalons de toile - Shorts - Chemises légères à manches longues - T-shirts - Chaussettes en coton - Maillot de bain - Chapeau ou casquette couvrante sur le cou - Cape de pluie

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection . Couteau pliant (à mettre dans le bagage en soute) . Serviette de toilette à séchage rapide. Lampe de poche et/ou lampe frontale (étanche le cas échéant) - Vous pouvez vous munir de bâtons télescopiques à la seule condition qu'ils puissent se ranger expressément dans le sac de soute au cours du vol aérien, sinon ils seront confisqués au contrôle de sécurité et probablement " perdus . . Protections auditives anti-bruit selon votre sensibilité.
ADAPTATEUR DE PRISE ELECTRIQUE

Les repas

Restaurants dans les villes, cuisine locale et pique-nique certains midis. Il peut y avoir des buffets certains soirs quand on dîne à l'hôtel.

La base de l'alimentation est le riz accompagné de poulet, poisson, coco et épices diverses. Les fruits sont les meilleurs desserts.

Budget sur place

Les prix comprennent les entrées dans les parcs et sur les sites archéologiques.

Les cartes de crédit (Visa, Mastercard) sont acceptées dans les distributeurs.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant d'environ 40 € par personne à partager entre les membres de l'équipe accompagnatrice (guide : environ 25€, chauffeurs : environ 15 €).

Vous pouvez également si vous le souhaitez remettre quelques pourboires aux différents intervenants lors de votre voyage:

- bagagistes: environ 50 roupies par bagage
- serveurs: environ 30 roupies par personne par repas
- guides locaux lors des randonnées: environ 400-500 roupies par personne
- gardiens de vos chaussures à l'entrée d'un temple: environ 30 roupies par personne

Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

Il peut être judicieux de créer une 'cagnotte' commune entre les participants pour gérer les pourboires aux intervenants ci-dessus et les frais inhérents au voyage. Dans ce cas, prévoir environ 1500 roupies par personne pour tout le voyage.



SRI LANKA (suite)

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacine ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium) . . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricosténil, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . une protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins conseillés

Comme pour tous les voyages, il est important d'être immunisé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - tuberculose ; - hépatites A et B ; - coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage) ; - typhoïde, le sous-continent indien étant une région très infectée ; - encéphalite japonaise, la vaccination (à faire faire dans un centre de vaccinations internationales) concerne surtout les expatriés en zone rurale, mais elle doit aussi être conseillée aux voyageurs ayant une activité de plein air importante pendant les périodes de circulation du virus (nuits sous la tente, treks dans les rizières, pendant la mousson en particulier) ; - rage, en cas de séjour prolongé en zone rurale.

Préventions contre le paludisme

Le paludisme, qui a sévi dans de nombreuses régions, y compris touristiques, est en voie d'éradication. La prévention médicamenteuse n'est plus nécessaire, mais cela ne doit pas dispenser de se protéger des moustiques, vecteurs de la dengue, du chikungunya ou du virus Zika : répulsifs (peau et vêtement) et moustiquaires hors des villes en altitude (Nuwara Eliya, Kandy).

Informations pratiques

A Colombo, les infrastructures médicales sont satisfaisantes. Dans tous les cas, vous ne prendrez de décision qu'après avoir consulté votre compagnie d'assistance et, au besoin, les services de l'ambassade de France à Colombo (tél. 11 263 94 00).

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A **CONSULTER LES CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES.**

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

FORMALITE

Passeport

Passeport valide au moins 6 mois après la date de retour , pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.. Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

SRI LANKA (fin)

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Visa à demander en ligne impérativement (la délivrance de visa à l'arrivée est suspendue) pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

En ligne, l'ETA (Electronic Travel Authorization) est à demander sur le site www.eta.gov.lk/slvisa/
Coût : 35\$ (à confirmer) par personne à régler par CB en ligne. L'autorisation ETA est gratuite pour les enfants de moins de 12 ans.

Cette démarche est à effectuer uniquement à réception de votre convocation (environ 15 jours avant le départ) car vous y trouverez les numéros de vols et une adresse au Sri Lanka, qui vous seront demandés sur le formulaire. Vous recevrez votre autorisation ETA finale moins de 48h après avoir effectué votre demande. Veillez à bien renseigner votre adresse email car vous ne recevrez ce document que par email.

Il se peut que l'autorisation ETA ne vous soit pas envoyée du tout. Pas d'inquiétude, il s'agit d'un bug récurrent du site. Dans ce cas, cliquez sur l'onglet 'vérifier l'état' ou 'check status', normalement votre demande apparaîtra comme 'approved'. Imprimez cette page, vous pourrez la présenter à la place de l'autorisation ETA.

Ce visa est obligatoire pour les ressortissants de tous les pays sauf les Maldives et Singapour.

Attention à ne pas vous tromper de site et aux sites frauduleux! La page de résultats de Google n'affiche pas le site officiel en premier. Vérifiez bien l'adresse dans la barre d'adresse. Si celle-ci est différente de celle mentionnée plus haut ou si le site affiche un montant autre que 35\$ (ex: 39.99€ ou 55€), c'est que vous n'êtes pas sur le bon. Pour votre demande de visa, veuillez utiliser uniquement le site internet suivant :

<http://www.eta.gov.lk/slvisa/>.

ANDALOUSIE

entre copines



Un voyage réservé aux filles de moins de 40 ans. Séville, Grenade, Ronda et les villages blancs ! Découvrez les belles andalouses

Terre de caractère, **baignée de soleil** une grande partie de l'année, l'Andalousie est à la fois **riche d'un patrimoine** hérité de la présence maure et de **beautés naturelles**, idéales pour de **belles randonnées**. Vous goûterez à des **activités ludiques** : visite **depuis les toits**, tapas typiques et les **bains arabes** seront au rendez-vous.

Vous aimerez :

- Découvrir les **villes incontournables** et la **culture andalouse** sous **des angles originaux** et explorer à pied deux sierras et des pittoresques villages blancs et parcourir **à vélo les rues de Séville ...**
- Profiter d'une **visite de l'Alhambra avec un guide** pour en déceler tous les secrets !
- Finir le séjour à **Malaga**, pour flâner **sur la plage** et plus encore...

Dates de départs et plan de vol :

- du dimanche 5 septembre au samedi 11 septembre 2021
 - Vol aller Paris Orly – Malaga 14h30-17h00.
 - Vol retour Malaga – Paris Orly 17h45-20h15
- du dimanche 17 octobre au samedi 23 octobre 2021
 - Vol aller Paris Orly – Malaga 14h30-17h00.
 - Vol retour Malaga – Paris Orly 17h45-20h15

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : ¡Bienvenidos a Andalucía!

Vol Paris/Malaga. Rendez-vous avec votre guide vers 17h30 aux arrivées de l'aéroport de Malaga. Transfert à Ronda, **petite ville assise à 723m au bord des gorges** du même nom, où vous vous installez à l'hôtel.

Présentation du séjour et dîner au restaurant, c'est l'occasion de d'ores et déjà faire un tour dans les petites rues du centre historique, en fin de journée. Nuit à l'hôtel.

Jour 2 : La Sierra de Grazalema et Séville

Matinée libre à la découverte des centres d'intérêt de Ronda : sur le **Puente Nuovo**, on admire la vue sur la vallée et le **fleuve Tago** en contrebas. Les personnes qui le souhaitent iront voir les **arènes de Ronda (8€, à vos frais)** ou le **musée-Palais de Mondragón (3,5€)**. **Déjeuner** puis transfert pour une **balade dans une gorge** de quelques 400 mètres de profondeur, au milieu du canyon qui mène au lit du **ruisseau Bocaleones**. Dans un environnement minéral impressionnant et énigmatique, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir **des vautours léonais** planer au-dessus de vous ! **Route pour Séville**, installation dans un hôtel du centre-ville. **Dîner au restaurant** et nuit à l'hôtel.

Nb heure(s) de marche: 3.0 de marche.

ANDALOUSIE entre copines

Jour 3 : Séville, joyau au bord du Guadalquivir

Matinée libre pour découvrir les petites boutiques du centre historique ou faire les visites au choix. **Fan de la série à succès Game of Thrones ?** La visite de l'Alcazar, le **palais royal de Séville** érigé à l'origine comme forteresse arabe, condensé d'histoire architecturale unique avec ses azulejos, coupoles dorées et **jardins tout droit sortis des 1001 nuits**, pourrait bien vous émerveiller. Déjeuner et dans l'après-midi, **profitez d'un "rooftop tour"** qui vous offrira un splendide panorama sur la richesse du patrimoine et vous révélera différemment la photogénie de la ville. **Dîner libre** et nuit à l'hôtel.

Nb heure(s) de marche: 2.0 de marche.

Jour 4 : De Séville à Grenade

Matinée consacrée à une **promenade en vélo** à travers **les rues de Séville** et le long du **fleuve Guadalquivir** : l'occasion pour toutes d'admirer la beauté des monuments de la ville sous un angle encore plus original, tout en pédalant sous le soleil andalou. Déjeuner et route pour **Grenade** (environ 2h30) puis installation à l'hôtel. Profitez d'un temps libre dans cette cité historique, pour s'aventurer en liberté dans l'**Albaycín** ou pour partir à l'assaut des charmes du **quartier de Sacromonte**. **Dîner au restaurant** et nuit en hôtel.

Nb heure(s) de marche: 3.0 de marche.

Jour 5 : Décors orientaux de l'Alhambra

Matinée guidée consacrée à la **visite du joyau de la région**, avec pour toile de fond les cimes de la **Sierra Nevada** : l'Alhambra. Durant 3h, un guide officiel francophone du site vous présente les subtilités des jardins et du palais créés par les Émirats nasrides. Pour continuer la journée en beauté, vous aurez après déjeuner un après-midi libre, où vous pourrez vaquer à vos occupations, mais n'oubliez pas le **rendez-vous dans la soirée pour un Tapas tour**, qui vous permettra de **déguster de traditionnels tapas espagnoles** tout en bénéficiant du savoir et des anecdotes du guide francophone qui vous accompagnera ! Nuit à l'hôtel à Grenade.

Nb heure(s) de marche: 5.5 de marche.

Jour 6 : Villages blancs et détente à Malaga

Transfert matinal pour **Capileira, village populaire et emblématique des Alpujarras**. Depuis Capileira, **randonnée** en boucle des **villages voisins de Bubión et Pampaneira**, dans le spectaculaire ravin de Poqueira. Déjeuner et descente en minibus à **Malaga**. Cette **dernière soirée** sera l'occasion parfaite de se détendre : vous aurez **accès aux bains arabes de Malaga**, une perle architecturale paisible et élégante qui propose des bains froids et chauds ainsi que des massages (en supplément). Relaxation garantie ! **Dernier dîner ensemble** et nuit à l'hôtel.

Nb heure(s) de marche: 3.0 de marche.

Jour 7 : Villages blancs et détente à Malaga

Le séjour touche malheureusement à sa fin : petit-déjeuner et temps libre avant le transfert vers l'aéroport, vol vers Paris et derniers au revoir.

A noter : Votre guide peut être amené à modifier l'itinéraire en raison de contraintes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Préparation physique

Niveau tranquille, dénivelé positif de 400m maximum sur des sentiers bien balisés les jours 2 et 6. L'essentiel de la marche s'effectue en ville.

ANDALOUSIE

entre copines

Tarif lectrices : 1 699 €, avec vol au départ de Paris

Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.

Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.



Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris /Malaga et les taxes aéroport . Les transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée . L'accompagnement par un guide francophone pendant toute la durée du séjour. Les transports (de vous et des bagages) pendant tout le voyage . L'hébergement en chambre double (ou plus rarement triple) . Les petits déjeuners, déjeuners sous forme de paniers repas et dîners (à l'exception du dîner du jour 3). Les visites, les entrées de sites ou parcs et les activités indiquées dans le programme (et non optionnelles ou effectuées durant les temps libres) avec des guides locaux francophones.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances » de la documentation). Le supplément chambre individuelle (139 euros) sur demande et sur disponibilité, facturé pour toute inscription à moins d'un mois du départ dès lors que la répartition du groupe en chambre l'exige. Les visites et activités indiquées comme libres dans le programme : arènes de Ronda, musée-Palais de Mondragón, Alcazar de Séville. Le/les repas non inclus ou indiqué(s) comme libre(s) dans le programme. Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires" de la documentation).

Hébergement

Hôtel don Miguel 3* à Ronda <https://www.hoteldonmiguelronda.com/>

Hôtel Don Paco 3* à Séville

https://www.hoteldonpaco.com/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=my_business

Boutique hôtel Leo à 3 * à Grenada <https://room-matehotels.com/en/leo/>

Boutique hôtel Atarazanas 3* à Malaga <https://hotel-atarazanas-malaga.com/es/>

INFORMATIONS PRATIQUES

On se donne RDV où ?

Notre équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport de Malaga juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Les déplacements

Le transport se fait en minibus toute la semaine.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Votre sac de voyage avec cadenas : Il contiendra toutes vos affaires pour vos 8 jours de voyage. Pensez à voyager léger. Les bagages sont acheminés en minibus .

- Votre sac à dos de la journée : Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...)

Que mettre dans vos bagages ?

Les conditions climatiques sont la plupart du temps très favorables sur cette région du sud de l'Espagne, même en octobre. Il peut faire chaud la journée mais n'oubliez pas une petite laine pour vos soirées et éventuellement pour les balades dans les sierras.

Vêtements

- 1 paire de chaussures de marche type randonnée déjà rodée.- 1 paire de chaussures confortables pour se balader en ville.- des shorts et pantalons confortables.- 1 veste chaude (en début et fin de saison).- 1 vêtement de pluie : Poncho, ciré ou parapluie solide.- Chapeau ou casquette couvrante sur le cou- 1 pantalon pour les randonnées- plusieurs paires de chaussettes (laine ou coton de préférence)- 1 maillot de bain et 2 serviettes : une si vous souhaitez vous baigner à Malaga, une pour les bains arabes.

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection . Couteau pliant (à mettre dans le bagage en soute) - 1 boîte hermétique (type Tupperware) pour les pique-niques et vos couverts (Couteau pliant (à mettre dans le bagage en soute) Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence) . Serviette de toilette à séchage rapide . Protections auditives anti-bruit). Les appareils fonctionnent sur les prises 220 volts comme en France. - Vous pouvez vous munir de bâtons télescopiques à la seule condition qu'ils puissent se ranger expressément dans le sac de soute au cours du vol aérien, sinon ils seront confisqués au contrôle de sécurité et probablement " perdus .

Les repas

- Petit déjeuner : A l'hébergement.
- Déjeuner : panier-repas, pique-niques le midi.
- Dîner : dans des restaurants dans la ville visitée ou à l'hôtel .

Budget sur place

Prévoir quelques dizaines d'euros pour les repas non compris mais aussi pour les souvenirs éventuels.

Pourboires

Laissés comme à l'accoutumée à votre libre appréciation, en fonction de votre ressenti du niveau de service fourni. Nous vous recommandons un montant entre 15 et 20 € par participante.

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium) . . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . Une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins obligatoires : Pas de vaccination obligatoire.

Vaccins conseillés : Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - hépatites A et B ; - coqueluche, tuberculose - pour les enfants : rougeole et éventuellement rage.

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures privées nécessite de vérifier toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A CONSULTER LES CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES.

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

FORMALITES

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Suivez le guide !

Vous êtes accompagnées par un guide local francophone pendant toute la durée du séjour.

Pour la visite de l'Alhambra à Grenade, vous bénéficiez de l'accompagnement d'un guide officiel du site francophone.

BALI entre copines, bien-être et immersion

Partir entre filles sur ce séjour "bien-être" et remise en forme vous fera découvrir, à un rythme tranquille, la culture et la philosophie hindoue balinaise en alliant les soins de remise en forme avec l'immersion et la découverte de la vie locale. Vous êtes une femme active mais vous souhaitez des vacances reposantes sans pour autant faire l'impasse sur la dimension culturelle et typique de la vie balinaise, ce voyage est pour vous !



Vous aimerez :

- Vous détendre et vous ressourcer grâce aux soins et massages traditionnels balinais
- Vous immerger dans la vie locale traditionnelle en rencontrant des balinaises et balinais
- Vagabonder dans la fabuleuse nature balinaise, entre rizières et temples sacrés
- Admirer les fonds marins exceptionnels de Pemuteran
- Prendre un cours de cuisine avec un chef pour percer les secrets de la savoureuse cuisine balinaise

Dates de départs et plan de vol :

- du dimanche 5 au vendredi 17 septembre - *Horaires indicatifs* Départ de Paris 16h05/Retour à Paris à 14h05
- du dimanche 3 au vendredi 15 octobre - *Plan à vous confirmer ultérieurement*

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : Paris - Denpasar. Envol pour Bali

Départ de Roissy - Cdg. Vol avec escale (horaire et compagnie à transmettre ultérieurement) . Repas et nuit à bord

Jour 2 : Denpasar - Sanur. Premiers pas à Bali

Vous voici arrivés à l'aéroport de Bali. Après avoir récupéré vos bagages, vous serez accueillis à la sortie par votre guide francophone, vous rejoindrez votre hôtel situé sur le bord de mer à Sanur (transfert de 45 minutes).

Située au sud de Bali, Sanur est la première station balnéaire de Bali qui a su devenir un endroit reposant, accueillant et familial. Cette côte a su évoluer au fil du temps avec une plage agréable, synonyme de balades, baignades et contemplation. En bord de mer ou dans le centre ville de Sanur, on trouve des magasins modernes, des restaurants haut de gamme, des warungs (petits restaurants) typiquement balinais.... Un lieu idéal pour commencer le séjour entre immersion locale et moment de détente. Nuit à Sanur.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Sanur. Massage, baignade et méditation

Votre journée débutera avec un agréable massage des pieds ! La réflexologie plantaire, née en Chine il y a 5 000 ans, est un massage traditionnel sous forme d'accupression, qui permet de dénouer les tensions du corps et soulager certains troubles émotionnels. C'est une méthode de soin globale, douce et naturelle qui vise à rétablir l'équilibre de votre organisme. Les soins qu'elle procure sont parfaits pour lutter contre la fatigue du décalage horaire.

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

Jour 3 : Sanur. Massage, baignade et méditation

Déjeuner sur la plage de Sanur (cuisine locale à base de riz, de poissons grillés et légumes). L'après-midi, baignade ou farniente pour profiter du bord de mer de Sanur, son calme et ses bateaux traditionnels.

En fin de journée, initiez-vous à la **méditation de pleine conscience**. La pratique de la méditation a vu le jour en Inde il y a environ 4 000 ans. C'est une technique de concentration et d'attention qui favorise lâcher prise et paix intérieure. Cette pratique permet d'être focalisé sur l'instant présent, conscient de ses sensations, ses pensées et sa respiration. Elle aide à apaiser le mental, avoir une plus grande confiance en soi et développer une meilleure santé. Nuit à Sanur.

Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Sanur - Gianyar - Sanur. Rencontre avec un guérisseur

Ce matin, nous partons pour la région de Gianyar, à la **rencontre d'une famille balinaise** afin de découvrir la **vie locale traditionnelle** dans un **village authentique au cœur des rizières**. Nous visiterons **une école élémentaire** avec ses écoliers et prendrons le temps de partager des moments uniques avec les enfants et les professeurs. Nous serons plongés au cœur de la vie agricole traditionnelle, pour mieux comprendre les différentes étapes de **la culture du riz**, aliment considéré comme sacré dans la culture balinaise. Nous rejoindrons ensuite nos hôtes dans leur **maison traditionnelle pour déjeuner ensemble** et savourer **des plats typiquement locaux**. Nous **apprendrons à réaliser des canang sari**, offrandes quotidiennes utilisées dans les cérémonies hindoues balinaises.

Ensuite, **rencontre avec un guérisseur**. Les guérisseurs locaux sont des **acteurs privilégiés de la société** balinaise, ils représentent le lien entre le monde des dieux et des esprits, et celui des humains, et ils pratiquent la **réflexologie, les soins et massages thérapeutiques** dans le but d'améliorer la santé physique et psychique. **Possibilité de faire une consultation individuelle avec le guérisseur.**

En fin de journée, **poursuivez votre initiation à la méditation de pleine conscience**. Nuit à Sanur.

Transfert Sanur - Gianyar : 45 min. Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel

Jour 5 : Sanur - Munduk. Visite des temples et rizières ancestrales

Nous partirons ce matin en direction du **temple royal Pura Taman Ayun**. Nous visiterons ce site du XVII^{ème} siècle construit par la famille royale de Mengwi, un classique de l'architecture balinaise avec son troisième espace flottant et ses larges douves qui entourent le lieu. Ce temple est considéré comme **l'un des plus beaux temples hindous de Bali**. Situé dans un environnement verdoyant, il a également l'avantage d'être un temple **peu connu des touristes**.

Nous continuerons notre chemin vers **la région des lacs au nord de Bali**, une région montagneuse où nous découvrirons **les rizières de Jatiluwih**, de magnifiques rizières en terrasses classées au patrimoine mondial de l'UNESCO. La riziculture à Bali reste encore de nos jours l'activité principale des Balinais. Nous ferons **une balade dans ce magnifique décor verdoyant** qui ravira tous les amoureux de la nature.

Notre route se poursuivra ensuite vers **Munduk, une région hors des sentiers battus** à Bali, nichée à **1 000 mètres d'altitude** entre rizières et montagnes, et encore préservée du tourisme. Nuit à Munduk.

Transfert Sanur - Munduk : 2h30. Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Munduk - Pemuteran. Balade en forêt et découverte du bouddhiste

Nous commencerons cette journée par une **balade au cœur de la forêt primaire** bordant le lac de Tamblingan. Ce site est non seulement protégé par le gouvernement indonésien, mais également **considéré comme sacré** par tous les Balinais. Durant cette randonnée pédestre, nous croiserons d'immenses arbres centenaires, des fougères géantes, des épices et du gingembre sauvage. Sur le chemin du retour, nous traverserons **les eaux sacrées du lac à bord d'une pirogue traditionnelle**. Sentiment de calme et de sérénité au bout du monde...

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

Nous continuerons notre chemin pour faire ensuite une halte à Banjar, village reconnu pour sa quiétude, et découvrir le **Brahma Arama Vihara, un monastère bouddhiste** qui mérite le détour et est situé en haut d'une colline avec une vue imprenable sur la nature luxuriante. Dans ce havre de paix, nous découvrirons jardins, bassins de lotus, aires de repos et salles de méditation. L'occasion pour nous de nous poser, nous ressourcer et méditer à notre rythme.

Nous continuerons ensuite notre route en direction de **Pemuteran**, petit village très représentatif de l'île des dieux, situé au nord-ouest de l'île et **encore peu connu des touristes**. Ce village invite au repos et à la contemplation. Le village de Pemuteran est aussi connu pour **ses fonds marins exceptionnels**. Plusieurs sites de plongée sous-marine sont à découvrir dans la région, notamment sur l'île de Menjangan (plongeurs certifiés). Nuit à Pemuteran.

Transfert Munduk - Pemuteran : 2h. Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel

Jour 7 : Pemuteran. Aujourd'hui, c'est farniente !

Cette **journée libre** est l'occasion de méditer, se balader en bord de mer, profiter de la piscine de l'hôtel ou simplement être à l'écoute de ses envies du moment. Possibilité également de partir à la découverte des fonds marins exceptionnels de Pemuteran, avec un tuba et un masque (snorkeling) ou lors d'une plongée sous-marine (pour les plongeurs confirmés et certifiés). Vous avez également la possibilité de découvrir l'île de Menjangan, non loin de Pemuteran, appelée « l'île du cerf » et connue pour sa réserve naturelle (cerfs en liberté, oiseaux tropicaux de toute beauté...), ses mangroves, ses belles plages et sa très riche faune marine. L'île abrite plusieurs écosystèmes naturels, protégés et préservés. Cette île est un vrai petit paradis à découvrir ! Nuit à Pemuteran.

Activités optionnelles à réserver sur place. Petit déjeuner inclus, déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Pemuteran - Ubud. Méditation au temple de Melanting et massage

Nous partirons ce matin à la découverte du **temple de Melanting**, « temple des commerçants » où les habitants viennent ici pour **demandeur chance et fortune** pour leur activité. Ce site sacré présente une architecture historique riche, datant du 15ème siècle. **Niché entre la forêt tropicale et les vignobles de la région**, ce temple est à découvrir pour la quiétude du lieu, une atmosphère propice à la méditation. C'est l'occasion pour nous de **méditer à ciel ouvert** et peut-être de **participer à une cérémonie hindoue** (en fonction des dates de cérémonie et du calendrier balinais) en compagnie des Balinais hindous.

Nous continuerons notre chemin en direction d'Ubud. Ubud est une région incontournable à Bali qui, dans les années 30, était un village de peintres, avant de devenir aujourd'hui la **capitale culturelle et artistique** de l'île.

Pour finir la journée en douceur, **un massage du corps traditionnel balinais** nous attend dans un spa. Ce massage traditionnel, de son vrai nom le « pijat Bali », est une pratique venue de Bali. Il combine différentes techniques dans le but d'harmoniser le corps et l'esprit, un pur moment de bien-être. Nuit à Ubud.

Transfert Pemuteran - Ubud : 3h. Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel

Jour 9: Ubud. Source sacrée et création de soins traditionnels

En début de matinée, nous irons à la découverte du temple de Tirta Empul et sa source sacrée (réputée pour avoir des vertus curatives), haut lieu de pèlerinage des Balinais hindous. Ce site se trouve dans une nature verdoyante où la source naît... dans l'eau. Les Balinais viennent dans ce temple pour réaliser leurs rituels de purification dans cette eau sacrée. Nous aurons la possibilité, pour les personnes qui le souhaitent, de participer à une cérémonie de purification.

Dans l'après-midi, un atelier de création original nous attend pour confectionner un gommage et une huile pour le corps 100% naturels. Ce sont des soins traditionnels balinais (jamu) utilisés dans les familles de génération en génération, à base d'ingrédients naturels : maïs, aloe vera, gingembre...

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

Vous allez vivre un moment unique de bien-être pour **apprendre aux côtés des Balinais** et vous inspirer de leur savoir-faire.

Nous rejoindrons ensuite le centre d'Ubud pour découvrir de belles boutiques d'artisanat local, faire du shopping et trouver de beaux objets de l'île. Nuit à Ubud. Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel.



Jour 10 : Ubud. Journée détente et spa

Aujourd'hui, nous serons **accueillis dans un spa** pour prendre soin de nous, **de notre beauté et vivre un moment de zénitude selon la philosophie balinaise**. Au programme de cette journée complète, **5 heures de soins et massages** : - Manucure/pédicure : polissage et toilettage des mains et des pieds, accompagnés d'un massage des mains et des pieds pour faciliter la pose du vernis. - Massage traditionnel balinais : massage au naturel pour dénouer les tensions du corps et apporter détente en profondeur. - Gommage naturel et soin du corps : ce gommage, réputé à Bali, est un soin traditionnel utilisé pour stimuler le système nerveux, évacuer les toxines et adoucir la peau. - Un bain de fleurs vous attend ensuite pour vous relaxer. - Soin naturel du visage et massage : ce soin traditionnel du visage, pratiqué à Bali, permet de nettoyer, nourrir, et tonifier la peau tout en éliminant les cellules mortes. Il est suivi par un massage relaxant. - Soin naturel des cheveux et massage : ce soin des cheveux aux extraits naturels, très connu à Bali, permet de nourrir et revitaliser les cheveux. Il s'accompagne d'un massage du cuir chevelu. Nuit à Ubud.

Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 : Ubud. Visite du marché et cours de cuisine avec un chef

La journée débutera par la **visite d'un marché traditionnel** en compagnie **d'un chef cuisinier balinais**. Un marché aux senteurs enivrantes qui titilleront nos papilles. Nous découvrirons les différents aliments qui composent la cuisine balinaise : épices, légumes, huile de coco... afin de concocter ensuite des plats traditionnels balinais (aliments issus de l'agriculture locale) à base de riz, de tofu et de légumes, comme le gado gado (plat végétarien). Au cœur de la nature ou dans sa maison traditionnelle, le chef cuisinier nous livrera ses secrets culinaires durant le cours de cuisine. Déjeuner avec les plats que vous aurez préparés.

Notre après-midi se poursuivra dans **une école de danse locale**, l'occasion de découvrir les arts de la scène comme la danse Legong, donnée autrefois dans les cours des Rajas (rois). Cette danse est interprétée par de jeunes danseuses lors des cérémonies hindoues. **La danse Legong symbolise la féminité, la délicatesse et la grâce**. Nous serons initiés à cette danse traditionnelle, avec l'aide du professeur de danse et des jeunes danseuses. **Cette école locale (association) permet à de jeunes filles**, issues de familles modestes, d'apprendre gratuitement la danse Legong et ainsi de pouvoir perpétuer les traditions balinaises. Nuit à Ubud.

Petit déjeuner et déjeuner inclus, dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Ubud. Aujourd'hui, c'est détente !

Durant cette journée, possibilité de méditer à votre rythme, pratiquer le yoga dans l'une des nombreuses écoles de yoga (professionnels anglophones), déguster des plats traditionnels ou simplement vous balader dans les rizières environnantes... C'est aussi le moment de vous poser, vous faire masser dans l'un des nombreux spas d'Ubud, ou bien encore de vous détendre au bord de la piscine. La thématique de cette journée est d'être à l'écoute de vos envies et de vivre le moment présent... Nuit à Ubud.

Petit déjeuner inclus, déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

Jour 13 : Ubud - Denpasar - Paris.

Vol retour en douceur Le voyage se termine ! Transfert Ubud - aéroport : environ 1h30. puis Vol retour avec escale. Repas à Bord. Arrivée en soirée à Roissy CDG en soirée.

N.B. : Votre guide peut être amené à modifier l'itinéraire en raison de contraintes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Tarif lectrices : 2 879 €, avec vol au départ de Paris

Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.

Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.

Le prix comprend :

~Les Vols internationaux avec escale (compagnie et horaire à transmettre ultérieurement) ~transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée ~L'accompagnement par un guide local francophone pendant toute la durée du séjour (sauf les journées libres) ~Les services de chauffeurs ~Les transports pendant tout le voyage ~L'hébergement en chambre double ~Les petits déjeuners, déjeuners et dîners (à l'exception de ceux indiqués comme libres dans le programme) ~Les visites, les entrées de sites ou parcs et les activités indiquées dans le programme (et non optionnelles ou effectuées durant les temps libres) ~L'assistance de notre partenaire local durant le voyage ~Les soins, ateliers, massages, sessions de méditation mentionnés dans le programme

Le prix ne comprend pas :

~L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique "Assurances") ~Les frais de visa si vous prolongez votre séjour à plus de 30 jours ~Le supplément chambre individuelle (460 €) ~Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres ~Les repas indiqués comme libres dans le programme ~Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires")

Décalage horaire : + 7 heures par rapport à la France en hiver et +6h en été (heure d'été en France)

Hébergement

Hôtels confortables (sous réserve de disponibilité) :

~ Sanur : Parigata Resort

~ Munduk : Puri Lumbung

~ Pemuteran : Adi Assri Resort

~ Ubud : Bhuwana Ubud & farming

INFORMATIONS PRATIQUES

On se donne RDV où ?

Rendez vous à Roissy le J1 au comptoir d'enregistrement de la compagnie pour votre Vol Aller pour Denpasar. Notre équipe Balinaise viendra vous chercher à l'aéroport à Bali le jour de votre arrivée.

Les déplacements

Véhicule avec chauffeur + guide francophone pendant tout le séjour.

Les petites îles de la Sonde comme Bali sont des endroits où l'on a volontiers envie de la liberté que procure la location d'un véhicule. Il est capital de vérifier l'état du vélo, de la moto ou de la voiture et de s'imposer casque et ceinture de sécurité.

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

Bagages

- Une valise ou sac de voyage à roulettes (20 kg) pour le gros de vos affaires.
Un petit sac à dos pour les balades.

Que mettre dans vos bagages ?

Vêtements

- Une paire de tennis ou des chaussures de toile légères - Un jean - Une cape de pluie ou un K-Way - Un ou deux pantacourts (et short pour Bali) - Des vêtements de corps - Chemises ou polos en coton - T-shirts - Chapeau et lunettes de soleil - Maillot de bain et serviette de bain - Un sweat-shirt

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection Protections auditives anti-bruit . une lampe frontale (pour s'éclairer dans certains tunnels pendant la randonnée). Il n'est plus nécessaire de s'embêter à amener un chargeur, on trouve maintenant des prises "à l'européenne" tout le long du séjour.

Les repas

Nourriture saine à base de riz, nouilles, légumes et viandes grillés, poissons et produits de la mer...

Budget sur place

Emporter uniquement des euros en petites coupures. Pour les repas libres, il est possible de manger entre 4 et 10 € par repas selon vos envies.

Les cartes de crédit (Visa, Mastercard) sont acceptées dans les distributeurs dans les plus grandes agglomérations, à Denpasar ,Sanur et Ubud.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 30 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

Préparation physique

Circuit de **niveau tranquille**, il ne nécessite pas de préparation physique intense, ce voyage convient à toute personne en bonne santé physique. Port des bagages par minibus.

Climat/Météo

Il n'y a que deux saisons à Bali. La saison sèche s'étend de mai à octobre. Quelques averses peuvent tout de même survenir. La saison pluvieuse s'étend de novembre à avril. Les averses sont plus fréquentes (pas en continu), mais l'avantage est qu'il y a moins de touristes et que les paysages sont bien verts. La température est en moyenne de 26°C et il fait jour de 6h du matin à 18h.

Télécommunications

La couverture réseau en Indonésie est bonne avec une carte SIM locale que vous pourrez vous procurer à peu près partout, dans les supermarchés ou des boutiques spécialisées. Sinon, les hôtels, auberges et guesthouses proposent toujours une connexion WIFI incluse.

Bibliographie

- Le grand guide de Bali, aux éditions Gallimard
- Indonésie ouest, éditions du Buot

BALI entre copines, bien-être et immersion (Suite)

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacine ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium). . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . une protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire, sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine où la maladie est présente.

Vaccins conseillés

Comme pour tous les voyages, il est important d'être immunisé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - tuberculose ; - hépatites A et B ; - coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage) ; - typhoïde, le sous-continent indien étant une région très infectée ; - encéphalite japonaise, la vaccination (à faire faire dans un centre de vaccinations internationales) concerne surtout les expatriés en zone rurale, mais elle doit aussi être conseillée aux voyageurs ayant une activité de plein air importante pendant les périodes de circulation du virus (nuits sous la tente, treks dans les rizières, pendant la mousson en particulier) ; - rage, en cas de séjour prolongé en zone rurale.

Préventions contre le paludisme

Le risque de paludisme, en Indonésie, varie considérablement d'une île à l'autre, les plus touristiques étant les moins impaludées. Partout, il sera d'autant plus nécessaire de se protéger, jour et nuit, des piqûres de moustiques, qu'ils peuvent aussi transmettre d'autres maladies (dengue, chikungunya ...). Ces dispositions seront suffisantes à Bali.

Informations pratiques

En Indonésie, les hôpitaux des grandes villes peuvent prodiguer des soins de qualité satisfaisante. En cas de besoin, il est cependant préférable de prendre l'avis de votre compagnie d'assurances ou de l'ambassade de France à Jakarta (tél. 021 23 55 76 00).

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A **CONSULTER** LES **CONSEILLERS NOMADE AVENTURE** EN CE QUI CONCERNE **L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES**.

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs. Reportez vous aux consignes de prévention des risques alimentaires, environnementaux et comportementaux.

En cas de location d'un véhicule, Il est capital de vérifier l'état du vélo, de la moto ou de la voiture et de s'imposer casque et ceinture de sécurité.

En cas de plongée sous-marine, assurez-vous, avant tout, de la compétence des professionnels qui doivent vous encadrer et de la fiabilité du matériel que vous louez.

BALI entre copines, bien-être et immersion (fin)

FORMALITE

Passeport

Passeport en cours de validité, **valable 6 mois** après la date de sortie du territoire indonésien, pour les ressortissants des pays membres de l'Union Européenne (+ Islande, Liechtenstein, Norvège et Suisse). Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

La taxe aéroportuaire de départ, d'un montant de 200 000 rupiahs par personne, est désormais intégrée au prix du billet d'avion.

Attention ! l'application de ces règles d'entrée est rigoureuse : **l'absence d'une page vierge** dans le passeport ou une validité inférieure aux 6 mois requis (après la date de retour).

Visa

Voyage de moins de 30 jours : pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Attention ! Les titulaires d'un passeport d'urgence ne peuvent pas voyager en Indonésie dans le cadre de cette exemption. Ils doivent faire une demande de visa auprès de l'ambassade d'Indonésie.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

GEORGIE, Les sources du Caucase



**Randonnées et bains dans des sources chaudes...
Un délice dépaysant et pourtant très proche !**

Retour aux sources grâce à cette randonnée à Borjomi en Géorgie ! Et pas n'importe lesquelles, celles de la station thermale de Borjomi dont les eaux aux vertus thérapeutiques proviennent des volcans. Après une incursion dans la capitale à Tbilissi et une visite de la très vieille cathédrale de Mtskheta, nous marcherons au cœur du plus grand parc du pays, le parc national de Borjomi-Kharagauli. Après l'effort, le réconfort ! Profitez d'une ribambelle de soins relaxants à la station thermale installée au creux des montagnes du Petit Caucase. De quoi repartir de bon pied vers de nouveaux horizons !

Vous aimerez...

- Vous prélasser aux **bains Orbeliani** à la façade d'inspiration persane.
- Découvrir l'histoire de la **cathédrale Svetitskhoveli**, classée au patrimoine mondial de l'**Unesco**.
- **Explorer les sentiers** du parc national de Borjomi-Kharagauli, le plus grand de Géorgie.
- Se ressourcer **aux thermes de Borjomi** en profitant **d'un cocktail de soins bien-être** revigorant.

Dates de départs et plan de vols :

- du samedi 11 au vendredi 17 septembre 2021 – *plan de vols à vous confirmer ultérieurement*
- du samedi 9 au vendredi 15 octobre 2021 – *plan de vols à vous confirmer ultérieurement*

Préparation physique

Séjour avec des randonnées de **niveau dynamique**. Accessible à partir de 12 ans.

Décalage horaire : + 3 heures par rapport à la France

Jour 1 : Envol pour la Géorgie

Vol pour Tbilissi. Accueil à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel. Nuit à l'hôtel.

Pour les voyageurs prenant leurs vols avec Nomade, l'accueil par votre guide accompagnateur ou le transfériste se fera à l'aéroport après le passage des douanes. Il disposera soit d'un panneau avec vos noms, soit d'une pancarte Nomade Aventure. A votre arrivée, on vous demandera, au passage de la douane, votre lieu d'hébergement ou votre adresse locale, à cette question précisez les coordonnées suivantes (que vous passiez ou non votre première nuit dans cet établissement, ce n'est qu'une formalité) :

Hotel Astoria Tbilisi 3* 12 Shio Chitadze St, Tbilisi, Géorgie +995 32 249 70 10

Jour 2 : Tbilissi : visite de la capitale

Première étape de cette **escapade culturelle** : le musée d'histoire de la ville, situé au cœur d'un **ancien caravansérail**. Puis, montée jusqu'à la **forteresse de Narikala**, cette citadelle remaniée successivement par les Géorgiens, les Ottomans et les Perses. Là haut, nous profitons d'une **vue à couper le souffle** sur la capitale avant de flâner dans la rue Jean-Chardin, cet aventurier qui fut bijoutier du shah de Perse au XVIIe siècle. Après déjeuner, direction Abanotubani, **le quartier des bains de Tbilissi**, dont certaines façades en mosaïque bleue évoquent les palais turques d'Ispahan. **Pause détente dans les vapeurs des bains turcs Orbeliani**. Dîner et nuit à l'hôtel.

GEORGIE (suite)

Jour 3 : Tbilissi - Borjomi : découverte de Mtskheta et sa cathédrale

Départ pour Mtskheta, cette **ancienne capitale classée au patrimoine mondial de l'Unesco**. Balade dans la cité jusqu'à sa splendide **cathédrale Svetitskhoveli** datant du XI^e siècle. Cet emblème de la ville reste un important centre religieux où de nombreux **rois géorgiens** y reposent. Déambulation dans les ruelles pleines de charme de la ville et **dégustation de quelques douceurs** et autres spécialités locales. Déjeuner avant la visite du **monastère de Djvari**. Littéralement « monastère de la Croix », il est niché entre les collines vert émeraude et les eaux bleu turquoise des rivières. D'après la légende, c'est ici que l'évangéliste sainte Nino aurait planté sa croix de vigne et convertit le pays au christianisme. La vue qui surplombe Mtskheta et la chaîne de montagnes de Trialeti est superbe. L'intérieur du monastère mérite aussi que l'on s'y attarde. Poursuite de notre route vers **Borjomi, station thermale** célèbre pour les vertus de son eau minérale soignant les rhumatismes et le diabète. Son eau gazeuse au goût d'aspirine salée est embouteillée dans la région avant d'être bue dans tout le pays et exportée dans le monde entier. Dîner et nuit à l'hôtel.

Transferts en véhicule : 165 km / environ 2h30 de route.

Jour 4 : Randonnée et détente au parc national de Borjomi-Kharagauli

Place à la **découverte à pied du parc national Borjomi-Kharagauli**, la plus **grande zone protégée d'Europe**. Le sentier débute dans la vallée de la rivière Wikani où ont pris racine depuis près de 1000 ans une espèce rare d'if. Après une escale face à la carte du parc national, situé à 930 m au dessus du niveau de la mer, notre chemin serpente le long du célèbre « **sentier de l'empreinte** », traversant de superbes paysages de montagnes et de prairies alpines. L'occasion d'admirer le **canyon de Kvabiskhevi** ou encore l'église Mariamtsminda.

Ascension pendant environ 3h sur le sentier Nikoloz Romanov et sur le sentier n°6 Nakvalevi. De là, vous avez une vue à 360° sur la vallée. **Descente raide** vers la vallée de Kvabiskhevi à la nature généreuse et à la riche biodiversité. Retour à la ville thermale de Borjomi pour déjeuner. À l'origine volcanique, son eau prend sa source à près de **8 000 m sous terre**. Mais Borjomi n'est pas qu'une station thermale puisqu'elle abrite aussi le **palais des Romanov** construit en 1892 par le tsar Nicolas II. Dernière curiosité, le pont « Eiffel Bridge » érigé par l'ingénieur français **Gustave Eiffel** en 1897 au-dessus de la rivière Tsemistskali. Au programme de cet après-midi : **une heure de hammam et 2 soins** sélectionnés parmi ceux proposés par les thermes de Borjomi : un enveloppement de boue aux vertus thérapeutiques sur tout le corps (durée : 30 min) et un massage (durée : 50 min). De quoi totalement évacuer les tensions et soulager les douleurs ou nœuds les plus profonds.

Dîner et nuit à l'hôtel.

6 heures d'activité, 13km, dénivelé +700 / -800 mètres.

Jour 5 : Petite rando de Likani à Chitakhevi et thermes de Borjomi

Cap sur le sentier en boucle de Likani jusqu'à la crête de Chitakhevi. En chemin, rencontre avec des **arbres centenaires et une flore exceptionnelle**. En fin de randonnée, nous bénéficions d'un **magnifique panorama sur la gorge de Borjomi**. Retour et déjeuner à Borjomi. Pour cette **deuxième après-midi de soins** : hammam (durée : 1h) et douche de « Sharko » (durée : 10 min) au programme. Ce jet projetée de l'eau, sous haute pression, issue des sources volcaniques pour un massage tonique de tout le corps. Elle soulage efficacement les muscles endoloris. Enfin, un hydromassage clôture ce vrai moment de bien-être (durée : 20 min).

Dîner et nuit à l'hôtel.

4 heures d'activité, 7km, dénivelé +550 / -550 mètres.

Jour 6 : Borjomi - Ouplistsikhé – Tbilissi

Route pour **Ouplistsikhé**, la « forteresse du Seigneur » et l'une des **étapes des caravanes sur la route de la Soie** au Moyen Âge. Elle perdit de sa superbe sous le règne de David IV qui fit de Tbilissi la capitale du royaume. Cette cité fut même détruite par le conquérant Tamerlan et le célèbre tremblement de terre de 1920. Découverte des vestiges de cette **cité troglodytique**, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Déjeuner avant de reprendre la direction de Tbilissi.

Fin de journée et repas libres. Nuit à l'hôtel.

Transferts en véhicule : 195 km / environ 3h30 de route.

GEORGIE (suite)

Jour 7 : Envol pour la France

Selon les horaires de vols, transfert à l'aéroport et vol pour la France.

N.B. : Votre guide peut être amené à modifier l'itinéraire en raison de contraintes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Tarif lectrices : 1 599 €, avec vol au départ de Paris

Tarifs sans transport aérien : 1169 €

Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.

Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.



Le prix comprend :

. Le vol international et les transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée . Les taxes d'aéroport et surcharges carburant . L'accompagnement par un guide local francophone . Les services de chauffeurs locaux . Les transports (de vous et des bagages) pendant tout le voyage . L'hébergement en chambre double ou twin . Les petits déjeuners, déjeuners et dîners (à l'exception de ceux indiqués comme libres dans le programme) . L'assistance de notre partenaire local durant le voyage

Le prix ne comprend pas :

~L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique "Assurances ~Le supplément chambre individuelle (175 €) ~Les visites et activités non indiquées au programme ou effectuées lors des temps libres ~Les repas indiqués comme libres dans le programme ~Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires")

Hébergement

Ce voyage offre des hébergements en hôtels de catégorie 3*/4* normes géorgiennes.

A **Tbilissi** : 2 nuits à l'hôtel Astoria 3* (ou similaire)

A **Borjomi** : 4 nuits à l'hôtel 3* Borjomi Palace (ou similaire)

Vous pouvez souscrire lors de votre réservation un supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle (dans les hébergements où cela est possible), à partir de 175€ selon les dates et disponibilités.

INFORMATIONS PRATIQUES

On se donne RDV où ?

Pas de RDV en France. La convocation aéroport ainsi que vos billets électroniques (sous forme de lien la plupart de temps, mais selon les compagnies parfois sous forme de contremarque) vous seront envoyés par email une dizaine de jours avant votre départ. A votre arrivée à Tbilissi, votre guide vous accueillera à la sortie de l'aéroport avec un panneau Nomade Aventure.

Les déplacements

Voyage avec quelques transferts en minibus privés confortables agréés pour le transport touristique et réservés au groupe. Aucun portage de bagages mis à part votre sac de la journée. Suivez le guide ! Ces voyages sont encadrés par des guides locaux parlant français et ayant un bon niveau de connaissances générales et une bonne culture de leur pays, accompagnés de chauffeurs, mais ce ne sont pas des guides conférenciers.

GEORGIE (suite)

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un grand sac de voyage ou une valise : le bagage doit contenir le restant de vos affaires. Ce bagage sera en soute lors des transports aériens. Vous le trouverez chaque soir à l'hôtel et il sera transporté par un véhicule durant vos déplacements. .
- Votre sac à dos de la journée : Sac à dos d'une capacité de 35 litres vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...). Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors des transports aériens pour toutes vos affaires fragiles.

Que mettre dans vos bagages ?

Vêtements

Des vêtements pour le temps chaud et pour les soirées fraîches.

1 pantalon de toile - short - T-shirt. - 1 pull chaud ou polaire. - 1 veste Gore-Tex. - 1 cape de pluie. - 1 chapeau de soleil. – chaussettes - chaussures de randonnée qui tiennent bien la cheville. - 1 paire de chaussures légères - 1 maillot de bain.

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection . Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence) . Protections auditives anti-bruit . Vous pouvez vous munir de bâtons télescopiques à la seule condition qu'ils puissent se ranger expressément dans le sac de soute au cours du vol aérien, sinon ils seront confisqués au contrôle de sécurité et probablement " perdus .

Electricité : En Géorgie on utilise des prises de type C / F comme en France, donc pas besoin d'un adaptateur.

Les repas

Pour les repas, vous vous rendrez vite compte de la richesse de la gastronomie géorgienne et apprécierez l'excellent vin local... Toute un art de vivre ou l'on porte le toast d'un bout à l'autre du repas. Genatzi ! Genatset !

Prix approximatif d'un repas dans le pays : Un déjeuner entre 7 et 8€ Un dîner entre 10 et 12€ Prix approximatif d'une bouteille d'eau minérale 1L5 dans le pays : compter 1€

Budget sur place

Les cartes de crédit sont très peu utilisables (limitées à la capitale). Il est préférable de changer vos euros dans les banques ou dans les bureaux de change.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 20 et 35 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium). . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . Une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique.

GEORGIE (suite)

Important : consignes concernant l'importation de médicaments psychotropes en Géorgie.

La loi sur les stupéfiants, les substances psychotropes et les précurseurs, établit une liste des substances placées sous contrôle en Géorgie. **Certaines substances contrôlées contenues dans des médicaments délivrés en France ne sont pas autorisées à l'import par des particuliers en Géorgie.** C'est le cas notamment des médicaments contenant des opiacés, **dont fait partie la codéine**, ainsi que des médicaments contenant de la benzodiazépine. Il s'agit notamment des médicaments populaires comme **le Dafalgan (avec de la codéine) et le Tramadol.**

L'entrée avec ce type de médicaments pour usage personnel n'est tolérée que dans de strictes conditions comprenant un dossier médical complet à présenter à la douane à l'entrée.

Il est conseillé de déclarer tous les médicaments - aussi les médicaments ne comportant pas de telles substances spontanément à la douane avec l'ordonnance.

Compte tenu de la complexité de cette législation, il est vivement recommandé en cas de doute de s'adresser à la section consulaire de l'ambassade de Géorgie avant le départ.

Vaccins obligatoires : Pas de vaccination obligatoire.

Vaccins conseillés : Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - hépatites A et B ; - coqueluche, tuberculose - pour les enfants : rougeole et éventuellement rage.

Préventions contre le paludisme

Absent, **mais la protection de la peau** et des vêtements par des répulsifs efficaces, permettent d'éviter les piqûres de moustique et prévenir les morsures de tique, qui peuvent transmettre d'autres affections sévères (maladie de Lyme, fièvre Crimée-Congo... Insistons sur l'importance de ne pas randonner en forêt « jambes nues ».

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A **CONSULTER LES CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES.**

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont satisfaisantes dans les grandes villes. En cas de problème, il faudra contacter sa compagnie d'assistance et l'ambassade de France à Tbilissi (tél. 00995 32 272 14 90).

FORMALITES

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

GEORGIE (fin)

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges ou suisses. Les ressortissants de l'Union Européenne peuvent se rendre en Géorgie sans les visas pour une validité inférieure à un mois. Il suffit d'être en possession d'un passeport en cours de validité.

Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches. et vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade de Géorgie.

Ambassade de Géorgie 104 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris Téléphone : 0145021616

Climat/Météo

La Géorgie est un pays très versatile en matière de climat. De subtropical à humide, en passant par un climat continental à aride ou encore tempéré et montagneux, l'environnement est très changeant selon les régions. Globalement, deux influences climatiques caractérisent le pays : une tendance humide issue de la mer Noire et une tendance aride issue de la mer Caspienne. En d'autres termes, on passe d'un climat humide à l'ouest à sec en se dirigeant vers l'est, hormis certains microclimats provoqués par les zones montagneuses.

On profite de températures encore assez agréables au mois de septembre, même si elles commencent à baisser. La zone la plus chaude reste l'ouest comme à son habitude avec 24°C en moyenne. Le reste du pays oscille plutôt autour d'une vingtaine de degrés.

En Octobre : un automne doux et agréable et un temps ensoleillé avec une vingtaine de degrés en journée et une quinzaine de degrés en soirée.



ILE DE MADERE, FLEURS & VOLCANS DU PORTUGAL



Escapade nature et bien-être de villages préservés en vallées verdoyantes, dans un hôtel tout confort !

Une **profusion de fleurs**, un **havre de verdure** à la végétation abondante, une **vie rurale paisible** et une infinité de sentiers favorisant des **randonnées sans difficulté** accompagnées de la **mélodie apaisante** de l'eau qui court dans les canaux d'irrigation. **Douceur et zénitude...** En route pour une **escapade bien être** à **Madère**, au coeur de l'océan Atlantique !

Vous aimerez :

- **Randonner** au fil des villages et des **cultures en terrasses**, dans un bel **écrin de verdure**.
- Goûter au **confort** de votre hôtel 4* **en bord de mer**.
- Profiter de **massages ou de soins bien-être** réparateurs après l'effort !
- Embrasser du regard les **superbes panoramas sur les sommets de l'île**.
- Bénéficier de temps libre dans le **pittoresque village de Jardim do Mar**.

Dates de départs et plan de vols :

- Du samedi 11 au samedi 18 septembre 2021

Vols sur Cie Transavia Paris Oly/ Funchal - Aller 14h55 arrivée 17h35 Retour 11h35 arrivée 17h30

- Du samedi 2 au samedi 9 octobre 2021

Vols sur Cie Transavia Paris Oly/ Funchal - Aller 14h55 arrivée 17h35 Retour 11h35 arrivée 17h30

Décalage horaire : La France est en avance d'1h par rapport au Portugal (donc -1h sur place)

L'itinéraire de votre voyage :

Jour 1 : Vol Paris/Funchal

Vol Paris/Funchal. Accueil et transfert (10min) à Santa Cruz. Installation à l'hôtel. Dîner libre, nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Ponta de Sao Lourenço

Après le briefing avec votre accompagnateur, **transfert pour la pointe de Sao Lourenço** (25min). Lors de la descente en avion sur Madère, celle-ci, baignée par le soleil, paraît fascinante. Nous évoluerons le long de la mer dans un décor ocre et minéral et découvrirons l'**oasis de Casa do Sardinha et ses palmiers**. Baignade dans la petite crique avant de reprendre le chemin du retour puis montée au petit **sommet de Pedras Brancas**, ce qui nous permettra d'avoir un magnifique point de vue sur toute la pointe. Transfert pour **Paul do Mar** et installation pour 4 nuits en hôtel 4 étoiles à Paul do Mar. Chambres spacieuses avec balcon et vue sur l'océan. L'hôtel possède 2 piscines et centre de remise en forme. 3 heures d'activité, 8km, dénivelé +450 / -450 mètres. Nuit à l'hôtel.

ILE DE MADERE (suite)

Jour 3 : Vallée de Rabaçal - Les levadas de Rabaçal

Transfert pour Rabaçal (30min). Nous allons marcher au long de trois levadas qui ont leur origine dans ce site et chacune avec sa personnalité. A travers ce pays enchanteur où les cascades murmurent, nous contemplerons la **cascade de Risco** qui tombe dans un bassin 100m plus bas. Puis changement de levada pour atteindre les 25 fontes, **bassin semi-circulaire dans lequel se déversent de nombreuses cascades**. Nous descendrons la dernière levada (Rocha Vermelha) en passant par **des vasques turquoises** et un tunnel avant de rejoindre le versant sud. 4 heures d'activité, 13km, dénivelé +150 / -600 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Prazeres - Paul do Mar

•Transfert jusqu'au **village de Prazeres** (15 min). Cette balade vous fera découvrir la **levada Nova** qui se situe à 700 mètres d'altitude entre l'océan et la montagne et vous permettra de côtoyer la population locale et partager avec eux un moment de convivialité. Vous traverserez des jardins en terrasse et découvrirez les différents villages de cette région agricole. Descente sur **Paul do Mar** par un ancien chemin pavé. 4 heures d'activité, 11km, dénivelé -600 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Jardim do Mar

Randonnée au départ de Jardim do Mar à travers des jardins en terrasse remplis des fruits et fleurs exotiques – des manguiers, des corossols, des figuiers, des néfliers, des cerisiers exotiques, des bananiers... Après avoir rejoint le **village de Prazeres**, nous descendrons au **village de pêcheurs Paul do Mar** en empruntant un chemin en lacets dans un canyon sublime. **Après-midi libre** pour profiter du village ; possibilité de sortie en mer pour **l'observation des cétacés** ou pourquoi pas faire une **visite en véhicule sur le versant nord de l'île** – Porto Moniz, Seixal, Sao Vicente... 3 heures d'activité, 8km, dénivelé +550 / -550 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Randonnée le long de la Levada de Norte

Transfert pour Campanario (40min). Cette superbe randonnée vous gratifiera de ses paysages baignés de soleil et de ses cultures luxuriantes irrigués par la **Levada do Norte**. Nous verrons la plus haute falaise d'Europe (580m). Nous suivrons **la levada jusqu'à Estreito de Camara de Lobos** à travers des villages et toujours avec l'océan comme toile de fond. Au début de l'automne, on y cueille les raisins pour la production des **célèbres vins de Madère**. Transfert et nuit à Funchal en hôtel. Dîner libre. 4 heures d'activité, 11km, dénivelé +60 / -60 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Journée libre à Funchal

Journée libre à Funchal : nombreuses visites et activités optionnelles possibles (marché aux fleurs, jardin botanique, excursion pour observer les cétacés). Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Vol Funchal/Paris

Transfert à l'aéroport. Vol Funchal/Paris

A noter que le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout évènement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces évènements indépendants de notre volonté.

Préparation physique

Etant un circuit de **niveau tranquille**, il ne nécessite pas de préparation physique intense. Toutefois il faut être en bonne forme physique. Pour cela, il vous suffira le mois précédent d'effectuer des marches urbaines pendant la semaine (moins d'ascenseur et plus d'escaliers, moins de bus et plus de marche à pied) et des petites randonnées le weekend.

ILE DE MADERE (suite)

Tarif lectrices : 1 469€, avec vol au départ de Paris
Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.
Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.



Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris et les taxes aéroport . Les transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée . L'accompagnement par un guide local francophone . Les transports (de vous et des bagages) pendant tout le voyage . L'hébergement en chambre double (ou plus rarement triple) . Les petits déjeuners, déjeuners et dîners (à l'exception des repas du J1, J7 et J8 et le dîner du J6) . Les visites, les entrées de sites ou parcs et les activités indiquées dans le programme (et non optionnelles ou effectuées durant les temps libres) . L'assistance de notre partenaire local durant le voyage

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances » de la documentation). Le supplément chambre individuelle (300 euros) . Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres . L'option bien-être (90€ - à réserver et payer à l'inscription) . Les repas indiqués comme libres dans le programme [J1, J6(dîner) , J7 et J8] . Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires" de la documentation). Possibilité d'extension balnéaire sur l'île de Porto Santo.

Activités optionnelles :

- Observation des cétacés (Jardim do Mar ou Funchal) : *environ 50€/pers*
- Visite du marché couvert de Funchal : *gratuit*
- Visite du Jardim Tropical Monte : *environ 10€/pers*
- Téléphérique pour Monte A/R : *environ 16€/pers*
- Forfait Bien-Etre (90€) : 1 massage relaxation musculaire (50mns)/ 1 massage jambes (30mns)/ 1 massage dos (30mns)

Hébergement

A **Santa Cruz** : Residencial Santo António

A **Paul do Mar** du J2 au J5 inclus: Hôtel Paul do Mar 4* face à la mer

A **Funchal** : 2 nuits à l'hôtel Orquídea (ou équivalent 3*)

INFORMATIONS PRATIQUES

On se donne RDV où ?

Notre équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport de Funchal juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Les déplacements

Le transport se fait en minibus toute la semaine.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Votre sac de voyage : Il contiendra toutes vos affaires pour vos 8 jours de voyage. Pensez à voyager léger. Les bagages sont acheminés en minibus .
- Votre sac à dos de la journée : Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...)

ILE DE MADERE (suite)

Que mettre dans vos bagages ?

- 1 pantalon de toile - short - T-shirt. - 1 pull chaud ou polaire. - 1 veste Gore-Tex. - 1 cape de pluie. - 1 chapeau de soleil. - chaussettes. - 1 tenue de rechange confortable pour l'étape. - 1 paire de chaussures de randonnée (obligatoire) qui tiennent bien la cheville. - 1 paire de chaussures légères pour l'étape. - 1 maillot de bain + 1 serviette de bain.

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection . Couteau pliant (à mettre dans le bagage en soute) - 1 boîte hermétique (type Tupperware) pour le midi et des couverts. Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence) . Serviette de toilette à séchage rapide . Protections auditives anti-bruit . une lampe frontale (pour s'éclairer dans certains tunnels pendant la randonnée). Les appareils fonctionnent sur les prises 220 volts comme en France. - Vous pouvez vous munir de bâtons télescopiques à la seule condition qu'ils puissent se ranger expressément dans le sac de soute au cours du vol aérien, sinon ils seront confisqués au contrôle de sécurité et probablement " perdus .

Les repas

- Petit déjeuner : A l'hébergement.
- Déjeuner : pique-nique tiré du sac le midi.
- Dîner : repas du soir à l'hôtel ou dans des restaurants. Les repas des jours 1, 7 et 8 et dîner du J6 sont à votre charge.

Budget sur place

Les cartes de crédit (Visa, Mastercard) sont acceptées (distributeurs à Machico, Porto da Cruz et Funchal). Prévoir un budget pour les repas non compris, les boissons et vos dépenses personnelles. Pour vous donner une idée, pour un repas prévoir 10-15 euros par personne.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 15 et 20 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous :. Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium) . . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostéiril, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) . Pastilles de purification de l'eau de type ©Micropur ou ©hydrclonazone. une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins obligatoires : Pas de vaccination obligatoire.

Vaccins conseillés : Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - hépatites A et B ; - coqueluche, tuberculose - pour les enfants : rougeole et éventuellement rage.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A **CONSULTER** LES **CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES**. Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

ILE DE MADERE (fin)

FORMALITES

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

CLIMAT

Subtropical aux températures agréables et très régulières : le printemps toute l'année. La température moyenne annuelle est de 19° à Funchal (16° en hiver et 21° en été). Les températures sont sensiblement plus fraîches en altitude. On peut voyager toute l'année à Madère !

CHYPRE

Randos, excursions & hammam entre filles



Ce voyage est une découverte approfondie d'une île encore sauvage, et aussi l'occasion de prendre soin au quotidien.

De la péninsule de Karpas à Nicosie, en passant par Kyrenia et Famagusta, cet itinéraire est plein de surprises, qui vous propulsent au temps des Croisés, à la découverte d'édifices historiques et incontournables: le monastère d'Antiphonitis, la mosquée Lala Mustafa Pascha, les cités vénitiennes... La douceur de l'air méditerranéen, les rayons chatoyant du soleil, les paysages naturels font de Chypre un havre de paix, à portée de main.

Vous aimerez..

- Prendre part à ce circuit unique car exclusivement dédié à la gente féminine
- Un séjour qui vous offre des **soins** et de la **relaxation**.
- Découvrir une **nature encore sauvage** et de **paysages splendides**.
- **Explorer** les vestiges des croisés, les **sites sacrés** de la culture vénitienne.
- **Naviguer**, marcher ou rouler, trois **différentes manières de visiter Chypre**.

Dates de départs et plan de vols :

- du samedi 18 au samedi 25 septembre 2021 – *plan de vols à vous confirmer ultérieurement*
- du samedi 13 au samedi 20 novembre 2021 – *plan de vols à vous confirmer ultérieurement*

Préparation physique

Séjour avec des randonnées de **niveau tranquille**.

Décalage horaire : + 1 heure par rapport à la France

Itinéraire

Jour 1 : Vol Paris - Larnaca - Kyrenia

Vol Paris / Larnaca, à l'arrivée accueil par notre guide francophone à l'aéroport et transfert jusqu'à Kyrenia où un dîner léger vous attend. C'est le point de départ parfait pour explorer la partie Est de la Chypre incluant Karpas et Famagusta. (Si arrivée trop tardive, pas de dîner). Nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Bellapais - Saint Hilarion – Nicosie -Kyrenia

Après le petit-déjeuner, nous visitons le **Monastère Bellapais**, une des plus belles constructions de la période Lusignan à Chypre. Puis, nous poursuivons jusqu'au **château Saint Hilarion**, un haut lieu de Kyrenia, dominant le littoral Nord. De là, nous pouvons apprécier une **vue splendide**. C'est sur cette belle image que nous quittons Kyrenia pour **poursuivre la route jusqu'à Nicosie**. Il s'agit de la dernière capitale divisée de l'Europe. A destination : **déjeuner à Büyük Han**, tour de ville à pied avec la **visite de la mosquée Selimiye** dans un style gothique, sans oublier le **Bedestan**. Nous poursuivons par la **partie sud de la capitale**, traversée de la frontière et **découverte de la cathédrale Saint-Jean** avec ses belles fresques byzantines, la mosquée Omeriye et l'église Faneromeni.

Temps libre au coeur des rues animées de la cité et retour à Kyrenia.

4 heures d'activité, 10km. Nuit à l'hôtel.

CHYPRE (suite)

Jour 3 : Croisière - Kyrenia - Kormacit

La matinée est consacrée à la visite de l'impressionnant **port de Kyrenia et à la fortification des anciens Croisés reconstruit par les Vénitiens**. Nous découvrons des salles d'expositions de pratiques médiévales et son musée d'épave de bateau. Ensuite, nous embarquons sur notre bateau de **croisière tranquille** qui nous emporte **le long du rivage des Montagnes de Besparmak** avec des **vues splendides** sur la nature et les villes depuis la mer. Nous avons le temps d'apprécier **une pause baignade** et un **délicieux déjeuner à bord**, avant de rentrer au port. Une fois sur la terre ferme, nous poursuivons avec notre **premier soin** (un **massage de 50 min** et **accès piscine / sauna**). Nous continuons la route pour rejoindre **Kormacit**, le dernier village maronite de Chypre.

4 heures d'activité, 8km. Nuit en auberge traditionnelle.

Jour 4 : Kormacit - Cap Kormakitis – Kormacit

Après le petit déjeuner, nous partons pour rejoindre le Cap Kormakitis pour commencer notre **randonnée sur le sentier de Besparmak**. La randonnée passe par le village Sadrazamköy et par la chapelle Saint George située sur le rivage. De là, notre ascension se fait progressivement de plus en plus haut sur les falaises de Kayalar depuis lesquelles nous pouvons jouir d'une **vue spectaculaire**. L'étape finale de notre marche est le village Maronite de Kormacit où nous allons passer la nuit. **Visite de l'église maronite et du musée ethnographique**. Cela nous donne l'occasion d'avoir un aperçu du mode de vie Maronite (chrétiens orientaux).

Dîner typiquement Maronite « au temps des Croisés ».

5 heures 30 d'activité, 9km, dénivelé +580 / -390 mètres. Nuit en en auberge traditionnelle.

Jour 5 : Kormacit - Randonnée à Antifonitis - Eco-village Büyükkonuk

Le matin, nous quittons Kormacit en direction de la chaîne de montagnes formant « **les montagnes en 5 doigts** » de **Besparmak**, situées dans la **partie turque**. Sur place, nous entamons une **randonnée facile** jusqu'au **Monastère d'Antiphonitis**, célèbre pour ses fresques colorés datant du 12ème et 15ème siècle. Après un **pique-nique dans les montagnes** nous continuons vers le village Büyükkonuk, une opportunité d'appréhender le mode de **vie local et l'artisanat chypriote**. Dîner avec **initiation à la cuisine chypriote** à Büyükkonuk. 2 heures 30 d'activité, 8km, dénivelé +120 / -120 mètres. Nuit en maison d'hôtes.

Jour 6 : Büyükkonuk - Kantara - Hammam et massage - Büyükkonuk

Transfert jusqu'à la **citadelle croisée de Kantara**. Visite puis départ pour une **randonnée** faisant le tour du château. Continuation vers Famagouste pour la **deuxième séance de soins** : 2 x 45 min de massage suivis de 30 min de gommage au sel de la mer morte avec Hammam traditionnel. **Possibilité de baignade**.

4 heures d'activité, 10km, dénivelé +380 / -380 mètres. Nuit en maison d'hôtes.

Jour 7 : Büyükkonuk - Karpas – Büyükkonuk

Nous reprenons la routes jusqu'au **village de Sipahi** pour y découvrir ses ruines, témoins de l'Histoire de l'île. Visite du **monastère Andreas Apostolos** situé sur la pointe Est de l'île **très célèbre pour son puits sacré** dont les eaux guériraient les maladies des yeux et de peau. Ensuite, transfert à l'extrémité de la péninsule de Karpas. Arrivé à destination : **randonnée plate**. Déjeuner sous forme de **pique nique**. L'après-midi est consacré au **temps libre au Golden Beach**. C'est une occasion de **se baigner et de se détendre** dans l'eau.

3 heures d'activité, 10km, dénivelé +130 / -130 mètres. Nuit en maison d'hôtes.

Jour 7 : Büyükkonuk - Larnaca – Paris

Transfert pour Larnaca, à l'aéroport pour votre vol retour à Paris.

N.B. : Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour raisons logistiques, météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires des vols ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles le guide local fera son maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de notre volonté.

CHYPRE (suite)

Tarif lectrices : 1599 €, avec vol au départ de Paris

Tarif sans transport aérien : 1274 €

Départ garanti pour un minimum de 10 personnes.

Nombre maximal d'inscrit : 20 personnes.

Le prix comprend :

. Le vol international et les transferts depuis et vers l'aéroport d'arrivée . L'accompagnement par un guide local francophone . Les services de nos chauffeurs . Les transports (de vous et des bagages) pendant tout le voyage . Les soins prévus au programme . L'hébergement en chambre double ou twin . Tous les déjeuners et dîners sont inclus sauf ceux du premier (si arrivée tardive) et dernier jour . Les visites, les entrées de sites ou parcs et les activités indiquées dans le programme (et non optionnelles ou effectuées durant les temps libres) . L'assistance de notre partenaire local durant le voyage.

Le prix ne comprend pas :

L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement (voir rubrique « Assurances » de la documentation). Le supplément chambre individuelle (190 euros). Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres . Le dîner du premier jour si arrivée tardive et dernier jour . Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires" de la documentation). Possibilité d'extension balnéaire sur l'île de Porto Santo.

Prix du voyage sans transfert aérien : à partir de 1274€

Hébergement

A **Kyrénia** : 2 nuits au Riviera Beach Bungalows (plage privée) ou Avenue Hotel (en centre ville), selon disponibilité

A **Kormacit** : 2 nuits à l'auberge traditionnelle "Pay Tel Ruso (jusqu'à 5 chambres) + logement chez habitant en chambres d'hôtes ou similaire.

A **Büyükkonuk**: 3 nuits à Asut bungalows et autres maisons d'hôtes

Vous pouvez souscrire lors de votre réservation un supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle (dans les hébergements où cela est possible), à partir de 190€ selon les dates et disponibilités.

INFORMATIONS PRATIQUES

On se donne RDV où ?

Notre équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport de Funchal juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Les déplacements

En minibus selon le nombre. Les véhicules sont très confortables et les chauffeurs ont une grande expérience dans la conduite des groupes.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac de voyage souple ou une valise.

. Un sac à dos de randonnée (25 litres) pour y loger toutes vos affaires personnelles pour la journée : gourde, appareil photo, etc.



CHYPRE (suite)

Que mettre dans vos bagages ?

Pantalons de toile légers et confortables . Pour la randonnée, on peut prendre un pantacourt . 1 pull chaud ou polaire . 1 chapeau de soleil . prévoir des chaussettes fines pour les randonnées et plus épaisses pour le soir . Une paire de chaussures de type "raid" ou de randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples, en toile, avec bon maintien des chevilles . 1 maillot de bain + 1 serviette de bain . Chemises/Tee-shirts : 2 ou 3 de préférence à manches longues pour éviter les coups de soleil...

Et petit équipement personnel

.Lunettes de soleil . Gourde isotherme (1 L min.) . Crème solaire haute protection . Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence) . Serviette de toilette à séchage rapide . Protections auditives anti-bruit . une lampe frontale (pour s'éclairer dans certains tunnels pendant la randonnée). Electricité à 240 volts et 50 Hertz. Un adaptateur universel est indispensable. La plupart des hôtels en fournissent mais il est recommandé d'en apporter un avec vous. . Le réseau mobile fonctionne très bien sur quasiment toute l'île.

Les repas

Cuisine essentiellement chypriote très proche de la gastronomie du Moyen-Orient elle a très bonne réputation...Le midi, nous prenons parfois des pique-niques dans nos sacs à dos. Ou bien des repas chaud dans les restaurants.

Budget sur place

Compte tenu que la plupart des repas sont inclus, nous vous conseillons un budget de 100 à 150 € pour vos dépenses personnelles (repas et boissons non inclus, achats d'artisanats locales, pourboires...). Les cartes de crédit sont acceptées dans les distributeurs.

Pourboires

Vous nous interrogez régulièrement sur le sujet en nous demandant de vous fournir des indications sur le montant du pourboire à donner à nos équipes locales. Nous restons sur ce sujet fidèle à notre ligne directrice, à savoir que le versement d'un pourboire ou d'une gratification à un ou plusieurs membres de nos partenaires locaux reste soumis à votre libre appréciation Nous estimons le montant à 25/ 30€ par personne selon le nombre. Si vous groupe est constitué de 10 à 15 entre 15/20€ par pers. c'est bien suffisant. En aucun cas, les équipes locales ne sauraient invoquer une quelconque coutume ou habitude culturelle afin d'exiger quoi que ce soit de votre part.

SANTE

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous : . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène) . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre) . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre) . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon) . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium) . . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles . Collyre pour les yeux . Tube de vitamine C ou multivitamine . Crème pour les coups de soleil . Brumisateur . Gel pour les courbatures . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes) .Une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique.

Vaccins obligatoires : Pas de vaccination obligatoire.

Vaccins conseillés : Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre : - diphtérie, tétanos, poliomyélite ; - hépatites A et B ; - coqueluche, tuberculose - pour les enfants : rougeole et éventuellement rage.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

PENDANT LA PERIODE DE CIRCULATION DU COVID19, NOUS INVITONS LES VOYAGEURS A CONSULTER LES CONSEILLERS NOMADE AVENTURE EN CE QUI CONCERNE L'ACTUALISATION DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES. Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures privées impose que l'on vérifie toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

CHYPRE (fin)



FORMALITES

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport, en cours de validité (valable au moins 90 jours à partir de la date d'entrée à Chypre), pour les ressortissants de l'Union Européenne et pour les Suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches. Pas de visas pour les européens..

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, (depuis le 15 janvier 2017) une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, est obligatoire.

Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire :

pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pour un séjour de moins de 90 jours, pas de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, ni pour les Suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

CLIMAT

Grâce à un climat exceptionnellement doux, on peut se rendre à Chypre toute l'année. L'île bénéficie d'un climat de type méditerranéen avec des étés secs et chauds. En juillet et août, les températures peuvent atteindre les 35 °C, mais la chaleur est atténuée par les brises marines. On peut se baigner entre avril et novembre mais il est possible de pratiquer les sports nautiques toutes l'année. L'été commence dès le mois de mai et se prolonge jusqu'à la fin du mois d'octobre.

Us et coutumes

Dans la partie nord de l'île, la population est majoritairement de confession musulmane. Une tenue vestimentaire correcte et une attitude respectueuse est exigée lors des visites de sites religieux et les passages dans des villages..

INFORMATIONS COMMUNES A TOUS LES VOYAGES 100% FEMININS

DATES/ PRIX & INFORMATIONS/RESERVATIONS

> Dates et détail des prix dans chaque voyage



INFORMATIONS AU :

01 41 33 57 04

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H

EN PRÉCISANT LE NOM DE VOTRE MAGAZINE



PAR COURRIER :

(En raison de la présence réduite dans les bureaux, merci de privilégier l'envoi par mail)

Voyages au féminin - Nomade Aventure

40 rue de la Montagne Sainte Geneviève

75005 Paris



PAR MAIL :

(En renvoyant le bulletin de pré-inscription dûment complété)

voyages@reworldmedia.com

Réservez en toute sérénité ! les séjours sont intégralement remboursés en cas d'annulation*

*Annulation de notre fait causes Covid ((Fermeture ou non-réouverture de la destination, ou confinement en France)) ou annulation de votre fait, après souscription d'une assurance annulation ((contamination ou cas contact avant le départ, résultat du test pas reçu à temps pour embarquer, quarantaine sur place, etc.))

L'organisation de ces voyages à destination des lecteurs des magazines du groupe REWORLD MEDIA MAGAZINES est confiée à NOMADE AVENTURE. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Nomade Aventure jointes au bulletin de pré-inscription. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi d'offres et documents relatifs aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. Les données personnelles sont conservées jusqu'à votre demande de suppression. Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 modifiée, vous disposez notamment des droits d'accès, rectification, effacement, limitation de vos données. Vous pouvez, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement de vos données. Pour en savoir plus, veuillez consulter notre Politique de confidentialité. Pour exercer vos droits, écrivez à : Reworld Media France - DPD Service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux ou par mail : dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr Crédits Photo : Getty Image, Nomade Aventure.

NOMADE AVENTURE SAS, capital : 37 666€ • RCS Paris 384 748 315 • Siret : 384 748 315 000 49 • ATOUT FRANCE (Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours) - 79/81 rue de Clichy 75009 Paris • Immatriculation Atout France n° IM075100013 • Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : ALLIANZ IARD n° 55 99 5601 - 1 cours Michelet CS 30051 92076 Paris la Défense Cedex • Garantie financière : Atradius Credit Insurance NV (RCS Nanterre 417 498 755), 44 avenue Georges Pompidou 92596 Levallois-Perret Cedex

FRAIS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible NOMADE AVENTURE et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation selon le barème ci-dessous :

- Jusqu'à 14 jours avant la date de départ : 35 % du prix total du voyage
- De 13 à 7 jours avant la date de départ : 55 % du prix total du voyage
- A moins de 7 jours avant la date de départ : 75 % du prix total du voyage
- Le jour du départ (ou no-show) : 100 % du prix total du voyage

Pour plus de détails sur les conditions et frais d'annulation, annulation/résolution par certains participants et maintien du voyage pour les autres, consultez les articles 6, 6.1 et 6.2 dans les conditions de vente Nomade Aventure jointes au bulletin de pré-inscription.

ASSURANCES

Pourquoi souscrire une assurance ?

~ Parce qu'on ne sait jamais ce qui peut vous arriver avant votre voyage, ou pendant ! Malgré tous nos talents, nous ne savons pas encore prédire l'avenir... ~ Parce qu'on viendra vous chercher même à Bab el-Oued ! Où que vous soyez, au fin fond de la Pampa, perdu dans les steppes ou perché sur un iceberg, notre assureur viendra vous chercher en cas de problème ! Bon, sauf sur la Lune, qu'on refuse toujours d'ajouter au contrat puisque notre fusée à propulsion d'idées ne serait pas aux normes européennes, bref... ~ Parce qu'on assure ! Même si vous avez une carte bancaire qui assure, nous vous conseillons de vous renseigner pour connaître précisément les clauses de votre contrat ! Vous verrez que les plafonds de dédommagement et les garanties de notre assurance sont généralement plus avantageux que ceux proposés par des assurances classiques.

Pendant le voyage :

comment ça marche en cas de pépin ? Le bon réflexe : appelez ! Dès la survenue du problème, et avant d'engager quelque frais que ce soit, appelez Mutuaide Assistance (01 45 16 43 19) ou demandez à l'équipe locale de vous assister. Le plateau d'assistance est disponible 24h/24 et 7 jours/ 7.

Etes-vous bien certain de ne pas vouloir souscrire une assurance voyage ?

Pour le savoir, posez-vous les bonnes questions :

~ vos garanties couvrent-elles l'ensemble des participants de ce séjour ? ~ en cas de voyage interrompu, vos garanties proposent-elles un séjour de compensation ?

~ vos garanties assurent-elles le remboursement des frais médicaux à l'étranger jusqu'à 200.000€ par personne ?

Pour décider en toute connaissance de cause, comparez :

<http://www.nomadeaventure.com/Content/Images/Divers/tableau-assurances>

•Un conseil : choisissez la tranquillité au meilleur prix

•Si vous réglez votre séjour avec une Visa Premier, Infinite ou Mastercard Gold, Platinum, souscrivez l'Assurance Tranquillité CB.

•Vous complèterez et renforcerez les garanties de l'assurance de votre carte bancaire. C'est la certitude de profiter d'une couverture optimale au meilleur prix !

•Last but not least... En souscrivant une assurance avec Nomade Aventure, vous profitez de l'aide de notre Service Relation Client pour accomplir vos démarches auprès de l'assureur. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour bénéficier des garanties souscrites dans les meilleurs délais et en toute tranquillité. Si vous optez pour une assurance de carte bancaire, vous assurez vous-même les démarches et, un bon conseil, armez-vous de patience... !

•Souhaitez-vous souscrire une assurance voyage avec Nomade Aventure ?

•Quel contrat choisir ?

~ Vous voulez dormir sur vos deux oreilles avant et pendant le voyage : choisissez le contrat Tranquillité (4,20% du prix de votre voyage) Vous bénéficiez d'une protection complète en cas d'annulation liée à un problème médical touchant votre personne ou vos proches, mais également si vous annulez votre séjour à cause d'un événement empêchant la réalisation du voyage. Par exemple, si jamais un volcan se réveille sans crier gare, les frais de report sont pris en charge. Perte de bagages, soucis médical, dentaire... qui menacent de gâcher votre séjour ? Vous êtes pris en charge. Pour de plus gros bobos, où que vous soyez, le contrat tranquillité assure votre rapatriement !

~ Vous hésitez car vous avez une carte bancaire qui assure : optez pour le contrat Tranquillité Carte Bancaire (3,20% du prix de votre voyage) Vous profitez exactement des mêmes garanties que celles du contrat Tranquillité, à la seule différence qu'il vient compléter les garanties proposées par votre assurance carte bancaire (attention, contrat réservé exclusivement aux titulaires de Visa Premier, MasterCard Gold, Platinum, Infinite, ayant réglé l'intégralité du séjour avec leur carte bancaire). En cas de problème, vous prévenez d'abord votre assurance carte bancaire, qui définira les modalités d'assistance et de dédommagement. Ensuite, votre contrat Tranquillité Carte Bancaire .

TOURISME RESPONSABLE

Charte éthique du voyageur

- ~ Bien s'informer sur les habitants et leur mode de vie, le patrimoine, la religion, l'environnement, l'économie, et apprendre quelques mots dans la langue de la destination.
- ~ Choisir des professionnels impliqués dans le tourisme responsable : agences de voyage, tour-opérateurs, compagnies aériennes, guides, activités sur place, hébergements, restaurants.
- ~ N'emporter que l'essentiel, et garder de la place dans la valise pour ramener des souvenirs fabriqués localement.
- ~ Se renseigner sur la pratique et les limites du marchandage des prix et sur les pourboires laissés aux professionnels (restaurants, hébergements, guides, artisans, commerçants), sans s'obstiner à vouloir obtenir des privilèges.
- ~ Pour partir l'esprit léger, garder l'esprit critique. S'interroger sur la réalité des risques de la destination, et se renseigner auprès des organismes compétents, sans se laisser trop influencer par certains médias.

Pendant le voyage :

Respecter aussi bien la nature que les hommes et leur culture.

- ~ Se mettre au diapason des us et coutumes de la destination, sans imposer ses habitudes ni son style de vie, en portant attention à la manière de s'habiller notamment dans les lieux de culte, mais aussi aux signes de richesse qui peuvent contraster avec le niveau de vie local. Goûter la cuisine locale, et être curieux des modes d'hébergements authentiques.
- ~ Avant de photographier une personne, prendre le temps de lui demander l'autorisation et profiter de l'occasion pour nouer le dialogue. Pour les enfants, demander l'accord des parents.
- ~ Comme chez soi, trier les déchets lorsque cela est possible, économiser l'eau et l'énergie. Respecter aussi les règles affichées dans les espaces naturels, afin de préserver l'équilibre des lieux, de même que dans les musées, les villes, ou sur les plages.
- ~ Veiller à ne pas prélever de souvenirs dans les sites naturels et archéologiques, et à ne pas favoriser le vol et les dégradations en achetant des objets sacrés ou des produits issus d'espèces protégées. Préférer le don aux associations compétentes, aux écoles, aux chefs de villages, plutôt que de favoriser la mendicité, notamment celle des enfants. Dénoncer l'exploitation sexuelle des enfants. Dans plusieurs pays dont la France, des lois poursuivent les délits sexuels commis à l'étranger.

Après le voyage :

Favoriser le dialogue entre les cultures pour permettre un tourisme facteur de paix.

- ~ Honorer ses engagements avec les personnes rencontrées pendant le voyage, l'envoi de photos par exemple. Si vous avez remarqué des situations graves et intolérables, les signaler à l'agence qui vous a vendu le voyage ou aux autorités compétentes.
 - ~ Compenser tout ou partie des émissions liées à son voyage, et notamment les déplacements en avion, en contribuant à des projets de solidarité climatique. Soutenir des initiatives locales en donnant à des associations de développement, en s'engageant au sein d'ONG, ou en achetant des produits du commerce équitable.
 - ~ Partager son expérience de voyageur, en famille, avec ses amis, ou sur les réseaux sociaux pour témoigner des richesses et des fragilités de notre planète, et faire bénéficier aux autres de conseils pour voyager mieux.
 - ~ Préparer son prochain voyage, proche ou lointain, en prenant conscience des nombreuses vertus du tourisme, non seulement économiques et sociales mais aussi culturelles et environnementales. Le tourisme donne de la valeur au patrimoine et encourage sa protection.
- Pour de plus amples informations sur le tourisme responsable et profiter d'autres conseils pour voyager mieux : www.tourisme-responsable.org

Engagement auprès d'AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE (ATR)

L'esprit ATR : Être membre d'ATR (Agir pour un Tourisme responsable), c'est s'engager sur la limitation des effets négatifs de l'activité touristique. C'est développer de nouvelles pratiques de tourisme responsable et durable. C'est aussi un état d'esprit qui correspond pleinement à ce que nous sommes chez Nomade Aventure et, surtout, à ce que sont nos clients. La labellisation Cela fait plusieurs années que nous sommes engagés dans une démarche qualité contrôlée, tous les ans, par un audit.. Aujourd'hui, nous sommes labellisés avec ECOCERT, un organisme indépendant qui contrôle le respect des valeurs affichées par les entreprises. Nous sommes fiers dans ce cadre de participer à l'élaboration de critères mesurables pour :

- ~ encourager le développement d'un tourisme qualitatif pour une découverte authentique des régions d'accueil et de leur culture ;
- ~ veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage, et participer à un développement durable des destinations ;
- ~ respecter les usages et différences culturelles des régions d'accueil ;
- ~ respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel ;
- ~ informer de façon transparente et sincère ; ~ s'engager en matière de compensation CO2.

Des principes qui sont partagés par toute la tribu Nomade, mais aussi par l'ensemble de ses partenaires, prestataires ou réceptifs.

Pour mieux comprendre notre démarche, n'hésitez pas à consulter le Cahier des charges ATR que nous devons respecter. Egalement, pour toute information concernant la labellisation ATR, rendez-vous sur le site www.tourisme-responsable.org

Et vous, que pouvez-vous faire ?

Nomade Aventure vous recommande d'adopter durant votre séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont précisées dans LA CHARTE ETHIQUE DU VOYAGEUR que vous avez reçue avec vos documents de voyage et que vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer par courrier, sur simple demande de votre part.

Quelques conseils : évitez l'usage des bouteilles en plastiques, évitez les emballages en portions individuelles, et rappez tout ce vous pouvez, en particulier les piles et emballages plastiques, difficilement recyclables actuellement dans bon nombre de pays



Bon voyage !