« SEJOUR YOGA SICILE »
La région de Syracuse
8 jours / 7 nuits

La Sicile est un lieu propice à la pratique du yoga.
En effet, la douceur de vivre sicilienne et la beauté des lieux seront des atouts précieux pour votre pratique quotidienne.
La Sicile, c'est l'Italie, mais aussi la Grèce, le monde arabe ou encore étonnamment les Normands.
On y trouve des villes dont la longue histoire se lit au cours de délicieuses promenades, de magnifiques villages où vous trouverez des églises de style baroque qui ne laissent personne indifférent.
Syracuse est une ville pleine de charme. C'est un vrai voyage dans le temps que nous vous proposons par la visite des vestiges antiques de cette ville millénaire.
Noto, est un véritable joyau avec plus de 30 églises. L'utilisation du calcaire local aux couleurs vives pour la construction, réhausse la beauté des façades, colonnes et balcons.
La vallée de Noto offre un paysage extraordinaire avec de belles plages désertes et la merveilleuse réserve naturelle « Torre Vendícari »
Plus au nord, Taormine fut peut-être plus discrète, mais la grandeur de son théâtre romain et les monuments prestigieux de la ville en font un lieu de visite incontournable ; elle possède en outre un très riche patrimoine architectural. Les collines, les jardins cascadent, offrent au promeneur l'ombre propice à la contemplation.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : Départ de France pour la Sicile

Départ pour **la Sicile**
Arrivée à l'aéroport de Palerme ou Catane
Durée du vol : selon compagnie aérienne, la Sicile est à 2h00 de vol au départ de Paris et 1h40 de Marseille
Accueil et transfert vers Syracuse.
Route pour Agrigente et installation pour 07 nuits en agritourisme de charme aux portes de Syracuse.
Dîner buffet et nuit à Syracuse
Logement : Agritourisme de charme (Villa Dei Papiri)
http://www.villadeipapiri.com/

Jour 2 : Stage et Syracuse

Petit déjeuner et matinée de Yoga dans les espaces dédiés du domaine.
Déjeuner au domaine.

- Après -midi à Syracuse en compagnie d'une guide conférencière locale. Visite guidée du site grec Neapoli, vestige de la plus puissante citée grecque en méditerranée., le théâtre, les Latomies, l'agora.
- Puis visite de la presqu'île d'Ortigia, balade à pied dans le centre historique baroque, la cathédrale Sainte Cécile construite sur les colonnes d'un temple grec, le tableau du Caravage, les plus beaux palais et le fort Maniace.…

Dîner **libre** dans le centre autour de la fontaine d'Aréthuse. Transfert à l'Agritouris

Jour 3 : Stage – Noto et Marzamemmi

Petit déjeuner et matinée de Yoga dans les espaces dédiés du domaine.
Départ vers 12h pour rejoindre le village de pêcheurs pittoresque de Marzamemmi sur la pointe sud-est de la Sicile.
Nous ferons une expérience unique dans un restaurant où l'on sert du poisson cru proposé par un maitre artisan cuisinier spécialiste de la mer.
Continuation pour Noto, ville emblématique de la Sicile dite Baroque sur un itinéraire classé au Patrimoine de l'UNESCO. Visite de la ville avec votre guide pour découvrir ce bijou d'architecture exubérante.
Retour en fin de journée à l'agritourisme.
Dîner à l'Agritourisme.

Jour 4 : Stage et Etna randonnée

Petit déjeuner et matinée de Yoga dans les espaces dédiés du domaine.
Déjeuner au domaine.
Départ en début d'après-midi vers les flancs de l'Etna pour une randonnée en soirée avec guide environnement spécialiste de l'Etna et de son écosystème fascinant.
3 à 4 heures de marche en fonction de vos attentes autour de la vallée de la Bove, découverte des anciennes fractures et magnifique coucher de soleil.
Dîner pique-nique au cours de la randonnée.
Retour à Syracuse en soirée.

Jour 5 : Taormina et les vins de l'Etna

Départ le matin pour Taormina. Visite de la belle station balnéaire qui surplombe l'une des plus belles baies de la méditerranée. Visite libre du théâtre gréco-romain, balade dans les ruelles aux nombreuses alcôves et palais néo-gothiques, le jardin anglais.
Nous suivrons ensuite la route de corniche qui longe la mer ionienne jusqu'aux pied du Volcan.
Arrêt dans un domaine viticole pour une dégustation des vins de l'Etna sous forme d'apéritif déjeuner avec la dégustation de produits locaux.
Retour en début d'après-midi à Syracuse.
Le restant de la journée pourra être dédié aux exercices de Yoga.
Dîner à l'agritourisme.

Jour 6 : Noto Antica et la Réserve de Vendicari

Journée à Noto Antica, ville en ruine détruite par le terrible tremblement de terre de 1693 alors qu elle était une citée de première importance depuis l'occupation Byzantine et Arabe. On y découvre la structure ancienne, les remparts et les tanneries tout autour du site de Cava Carossello.
Ces Gorges ou canyon alimentés par de nombreuses sources était occupées jusqu'au XVème siècle par les tanneurs, les roches calcaires ont aussi servi de nécropoles comme Pantalica.
Déjeuner tiré du sac continuation pour la réserve ornithologique de Vendicari, détente sur les plages sauvages.

Vallée de Carosello

Le programme comprend une excursion à l'intérieur du site de Noto Antica et une visite à l'intérieur de la Cava del Carosello. Ici, nous trouvons un lieu particulier qui mêle archéologie, histoire et nature. Le site de Noto Antica, se distingue par sa situation perchée sur les plateaux iblei, pour la beauté de son paysage. Ce fut Neation l'ancienne capitale des Siculi, un peuple qui a habité ces terres avant l'arrivée des Grecs, mais qui est ensuite passé par la ville, les Romains, les Byzantins, les Arabes... Puis le tremblement de terre de 1693 l'a détruite, mais aujourd'hui encore vous pouvez marcher parmi les ruines de la capitale sicilienne. Ensuite, il y a l'une des nombreuses grottes ou canyons de ces régions ou la Cava del Carosello, connue pour ses sources, ses lacs, sa nature florissante et ses grottes avec des tanneries byzantines.

Vendicari

La réserve naturelle de Vendicari est située dans la province de Syracuse, et est particulièrement importante pour la présence de marais qui servent de lieu de repos pendant la migration des oiseaux. Prévue par une loi de la Région de Sicile a été officiellement créée en 1984, après que le ministère de l'agriculture et des forêts de l'époque ait déclaré 1450 hectares de terres "zones humides d'importance internationale". À l'intérieur de la réserve, il y a plusieurs établissements archéologiques et architecturaux. De nombreuses espèces s'arrêtent à Vendicari : échassiers, hérons cendrés, cigognes, flamants roses, colverts, mouettes, cormorans et le chevalier d'Italie, qui s'arrête ici sur son chemin du désert du Sahara vers ses lieux de nidification en Europe du Nord.

Retour en fin de journée à Syracuse.
Dîner au domaine GIRO PIZZA et nuit à Syracuse.

Jour 7 : Journée libre et balade libre

Départ matinal pour la visite des :
Journée libre pour le YOGA.
Balade à pied depuis l'hébergement dans la réserve Ciane à la découverte du papyrus qui pousse dans cette région unique.
Déjeuner **libre**
Possibilité de se rendre dans le centre de Syracuse pour une balade sur le marché local, (transfert taxi ou minibus sur demande en fonction du nombre de personnes)
Diner et logement à l'hôtel.

Jour 8 : Sicile vol retour

Matinée détente au domaine. Transfert en fin d'après-midi pour Catania.
Déjeuner libre dans le centre de la ville. Vous pourrez découvrir librement la ville baroque classée au patrimoine en 2017, flâner dans les ruelles animées te profiter des dernières heures au rythme sicilien. Transfert pour l'aéroport pour 17 h 30 pour votre départ à 20 h

Votre résidence, la Villa dei Papiri

La Villa dei Papiri est un ancien bâtiment sicilien du 19ème siècle. Elle est située au milieu de 13 hectares de cultures biologiques, citronniers et orangers, et est entourée de papyrus, palmiers, oliviers, amandiers, caroubiers, cyprès, bonzaïs, ainsi que d'autres magnifiques plantes méditerranéennes. Elle se trouve à 5 kms de Syracuse, à l'intérieur de la Réserve naturelle de la rivière Ciane, à quelques mètres de la source mythologique Fonte Ciane dédiée au mythe de Perséphone, comme décrit dans les Métamorphoses d'Ovide. Elle est entourée par les papyrus égyptiens qui furent jadis utilisés pour la préparation de magnifiques rouleaux de papier sur lesquels a été écrite une grande partie de l'histoire de l'humanité, et ils continuent de croître, sauvages, dans ce lieu unique au monde.
La région a également un intérêt archéologique, ainsi que naturel. On y trouve des restes paléolithiques, tels que des tombes, des lieux de travail avec des grottes et des puits. Ces restes sont des témoins précieux de la présence humaine préhistorique en Sicile.
Dans cette vaste réserve naturelle, la Villa dei Papiri est un bâtiment historique, équipée de tout le confort pour offrir à ses visiteurs l'occasion de se détendre et de profiter des beautés du lieu.

Coût du voyage

1320€

8 jours, 7 nuits (Prix Hors vol)

Le prix comprend :

- Logement sur 07 nuits en agritourisme de charme aux portes de Syracuse
- Formule pension complète déjeuners en paniers repas et restaurants comme indiqués sur le programme (1 dîner libre et un déjeuner libre)
- Diners en agritourisme ou restaurant selon programme
- Les excursions avec minibus et chauffeur/guide comme décrites au programme
- Une balade en bateau à Syracuse
- Un espace dédié pour l'activité de yoga extérieur et intérieur en cas de mauvais temps
- un espace réserve pour les repas extérieur et intérieur en cas de mauvais temps
- la réservation et l'entrée site de Néapoli et théâtre gréco-romain de Syracuse
- la mise à disposition d'espaces extérieurs et intérieurs pour les activités de yoga et réunions

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Les billets d'avion.
- Le supplément chambre individuelle.
- La réservation et le paiement des entrées sur les sites non mentionnés au programme
- Les visites en option mentionnée ci-dessous en extra
- 1 déjeuner et 1 dîner libre
- Les boissons aux repas
- L'assurance, l'assistance.
- Les dépenses personnelles, les appels téléphoniques, les pourboires, extras.
- Toute prestation non mentionnée à la rubrique « Notre prix comprend ».
- Les taxes de séjour qui peuvent varier de 0.30 € à 2.50 € en fonction des villes et provinces

Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire vous pouvez nous envoyer un mail sur decouvertedelinde@gmail.com

Le prix du voyage

Les descriptifs des circuits fournis peuvent être modifiés ou remplacés au regard de considérations indépendantes de notre volonté (horaires des vols internationaux et nationaux, jour de marché dans certaines des villes visités, conditions climatiques ou naturelles...).

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription à l'un de nos circuits.
Il vous appartient d'apprécier au moment de la réservation si le prix vous convient en acceptant le principe qu'il s'agit d'un prix forfaitaire négocié lors de la réalisation du produit, ne tenant pas compte des promotions consenties par certains prestataires à certaines dates.

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez des vêtements en coton, lin, pantalon léger et chemise à manches longues
- Des chaussures de marche avec chaussettes
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

➔ Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire

Carte européenne de maladie délivrée par votre sécurité sociale.

➔ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main.**http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .**

➔ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

➔ Les médicaments

Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille
Petit matériel de soin (pansements anti-ampoule, pince à épiler, antiseptique...)
Produits d'hygiène, le nécessaire pour une toilette sans eau : lingettes, lotion sans rinçage (sans alcool), crème solaire, Produit de rinçage des yeux et du nez.

Médicaments : Antalgique, anti-inflammatoire, anti-nauséeux, anti-diarrhéique, antispasmodique, solution réhydratante

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

A bientôt,

Geoffrey Stuhrmann
Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME
SARL au capital de 8 000 €
1, Place Mendès France
34170 CASTELNAU LE LEZ
Téléphone : 04 67 02 64 10
Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Generali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101