



Porquerolles – Port Cros : *la respiration au service de la santé !* Marche contemplative, méditative et Afghane

Présentation :

3 jours pour soi, pour porter le regard alternativement vers la beauté intérieure et la beauté des paysages méditerranéens. Méditation, marches conscientes, découverte de l'environnement, du dedans vers le dehors, tout en douceur.

Fleur de la mer des îles d'Or, Porquerolles est un site classé rattaché au Parc National de Port-Cros. Logés dans le village même de Porquerolles, nous parcourons ses sentiers côtiers ainsi que ceux de Port Cros pour une journée découverte entre végétation exceptionnelle et superbes points de vue sur la côte d'Azur.

Programme prévisionnel

Jour 1 : rendez-vous à la Tour Fondue. Transfert en bateau sur l'île de Porquerolles. Dépose des bagages à l'hébergement puis bateau vers Port Cros (1h). Présentation du séjour, échauffements (Qi Gong) et marche. Pique-nique puis petite randonnée vers le sommet de l'île. 4h de marche / 350m de dénivelé. Retour sur Porquerolles et installation à l'hôtel.

Jour 2 : marche méditative et découverte de la marche afghane. Repas à l'hébergement. Randonnée dans la partie Est de l'île. 3h30 de marche / 150 m de dénivelé

Jour 3 : marche méditative et afghane, pique-nique, randonnée Ouest de l'île et retour en bateau sur la Tour Fondue. 3h de marche / 150 m de dénivelé.

Le matin et/ou le soir, des méditations guidées seront proposées, ainsi que des mouvements de Qi Gong préparatoires aux marches.

Groupe :

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 8 à 15 personnes, pratiquants ou pas la méditation, le Qi Gong ou les marches conscientes.

Niveau technique requis :

Ce séjour s'adresse à tous, sans aucun pré-requis. Il faut cependant être capable de marcher quelques heures en terrain varié, sur des sentiers balisés, avec un petit sac à dos contenant ses affaires pour la journée (pique-nique, eau, maillot, serviette, etc...).

Encadrement :

Marc vous encadrera sur ce séjour, en tant qu'Accompagnateur en Montagne (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) et que professeur de Qi Gong (diplôme de l'ITEQG Paris). Axé sur la pleine conscience et l'intériorisation, nous aurons aussi des moments conviviaux pour échanger et en apprendre plus sur Porquerolles et Port-Cros !

Dates / Période :

Durée : 3 jours – 2 nuits
Dates : du jeudi 14 au samedi 16 avril 2016

Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu à La Tour Fondue à 8h15.
La dispersion s'effectuera le jour 3 vers 16h30 après le transfert à La Tour Fondue.

Hébergement :

Nous serons hébergés à Porquerolles, dans le centre de vacances de l'IGESA. Chambres de 2 à 3 personnes avec lits individuels. Possibilité de chambre individuelle. La pension complète comprend la nuitée, le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Restauration :

La cuisine est de qualité, copieuse, équilibrée et adaptée au programme des randonnées. Elle est présentée sous forme de buffet avec au moins 2 plats principaux au choix.

Prix :

Séjour 3 jours / 2 nuits : 355 € / pers.

Ce prix comprend :

organisation et encadrement pendant les 3 jours,
pension complète (sur la base d'une chambre double),
transferts en bateau (Tour Fondue – Porquerolles AR + Porquerolles – Port Cros AR)

Ce prix ne comprend pas :

pique-nique du jour 1, assurances, consommations et achats personnels, trajet de Marseille (Aix) à la Tour Fondue (covoiturage : prévoir +/-30€ AR par voiture et 50€ de parking)

Prestations complémentaires :

- ⤴ chambre individuelle (+40 € / pers.)
- ⤴ visite de vignobles et dégustation
- ⤴ arrivée ou départ en décalé : nous contacter

Interlocuteur du séjour :

Marc Bellon (marc.bellon@provenceevasion.com - +33 6 83 44 33 63)

Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.