

Séjours créatifs & visites «nature et bien être»



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
La coopération au cœur de la Méditerranée

les balades de
Charlotte

Green yoga,
& balades
nature

Hyères les Palmiers



VITAMINES G & YOGA

Au cœur du parc national Port-Cros Porquerolles



Quelques jours en Provence pour retrouver une véritable **reconnexion à la nature et à soi-même** et profiter pleinement des bienfaits que nous offre la nature et la pratique du yoga.

Faire le plein de « **Green vitamines** » avec ses arbres, ses fleurs et ses plantes à découvrir à travers des paysages préservés aux effets apaisants sur le physique et le mental.

Pratiquer du **yoga** pour harmoniser son corps et son esprit et retrouver une totale cohérence de son être, sans oublier de rire et de chanter pour développer sa **joie de vivre**.

Un séjour qui privilégie la préservation de notre environnement, en associant des professionnels et intervenants tous engagés dans une démarche **éco durable** : pratique de la marche à pied dans des espaces naturels et déplacements motorisés courts.

Programme sur 5 jours – 4 nuits

Lieu : Hyères les Palmiers

Hébergement : Hotel Almanarre Plage

Dates : à convenir, hors juillet et août





JOUR 1 : Faisons connaissance !

Accueil en fin de matinée à la gare de Hyères par votre guide et transfert en autocar de ligne pour l'hôtel Almanarre Plage, situé face à la mer et au tombolo de la presqu'île de Giens.

Installation dans les chambres et présentation du programme autour d'un verre d'accueil suivi d'un déjeuner au restaurant sur la terrasse surplombant les salins des Pesquiers.

Après le déjeuner, départ à pied pour la **visite des salins**, une démarche exemplaire de la préservation de la biodiversité (voir fiche présentation).

Après la visite, rencontre avec Anaïs, votre professeur de **yoga** pour une première séance sur la plage.

Retour à l'hôtel en fin de journée.

Dîner sous forme de plateau repas à l'hôtel.



Les salins des Pesquiers

Un espace préservé exceptionnel

Sur 850 hectares, les salins d'Hyères constituent l'un des espaces naturels des plus remarquables du littoral varois.

Ils forment un ensemble de **zones humides de grand intérêt biologique** et paysager, et constituent un témoignage historique et culturel exceptionnels de l'exploitation de l'espace littoral du pourtour méditerranéen à travers les âges.

Aujourd'hui, propriété du Conservatoire du Littoral, les salins ne produisent plus de sel mais s'orientent vers des projets novateurs liés à la préservation de la biodiversité.

Accompagnés de votre guide, découvrez l'histoire du sel, étroitement liée à la commune de Hyères, mais aussi le métier du saunier qui produit le sel avec l'aide du soleil, du vent, de la mer. Approche de la flore halophile et la faune pour observer librement les différents oiseaux qui ont trouvé refuge au cœur des salins.



INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 1h30 à 2h00.
Aucune difficulté, terrain plat. Boucle de 1,5 km.

Prévoir chaussures de marche ou baskets, tenue adaptée, sac à dos, gourde d'eau et appareil photo.

Respect de toutes consignes du Parc National : Ne rien prélever sur site, rester sur les chemins autorisés.

Intervenants : guide conférencier « Esprit parc national ».

Déplacements : 3,8 km, 5 minutes en voiture ou 45 minutes à pied.



Visite nature et patrimoine



JOUR 2 : Embarquement pour l'île de Porquerolles !

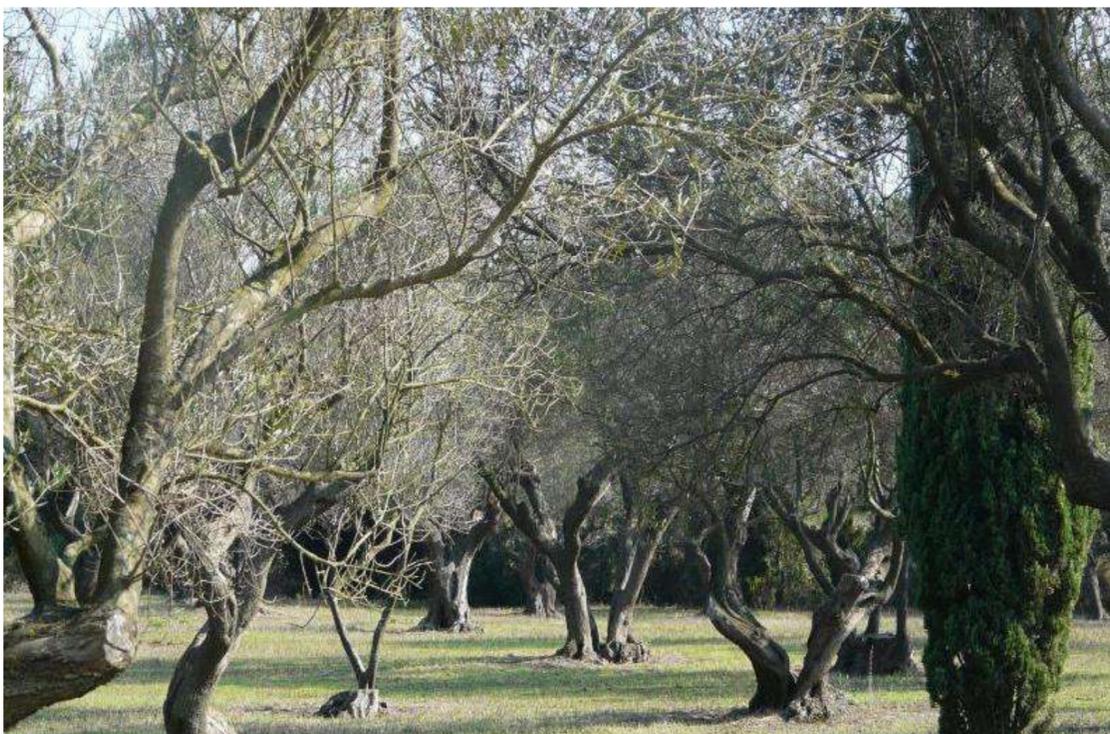
Après le petit déjeuner, départ en co-voiturage pour la Tour Fondue située à la pointe de la presqu'île de Giens.

Embarquement en bateau régulier pour l'île de Porquerolles. Une journée consacrée à la découverte de son territoire, de son histoire, de ses vergers en collections variétales, de sa faune & flore et de ses paysages variés (voir fiche présentation).

Déjeuner pique-nique sur la plage.

En fin d'après midi, retour à l'hôtel pour une pause goûter avant de retrouver Anaïs pour une séance yoga en salle.

Dîner sous forme de plateau repas à l'hôtel à partager ensemble.



Porquerolles

L'histoire d'une île et ses vergers en collections variétales

Une journée lumineuse pour arpenter les chemins de Porquerolles à travers **une nature et des paysages totalement préservés**.

Découvrez le fort Ste Agathe qui domine le village et offre un panorama à couper le souffle, le moulin et son histoire, les collections variétales des arbres fruitiers du Conservatoire Botanique Méditerranéen, avant d'aller déguster les produits issus de leur culture, qui respectent le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Déjeuner tiré du sac sur la plage.

Après midi découverte de la côte sauvage de l'île avec son phare et ses calanques qui abritent de nombreux oiseaux marins.

Temps libre et retour en bateau en fin d'après midi.

Porquerolles, cœur de parc, est soumis à une réglementation précise pour le respect de l'environnement et de sa biodiversité : Ne pas fumer, ne pas sortir des chemins balisés, ne prélever aucun végétaux et animaux, respecter le silence et profiter pleinement des bienfaits que nous offre cet espace préservé exceptionnel.



INFORMATIONS PRATIQUES :

Bateau au départ de la Tour Fondue (20 minutes de traversée)

Circuit pédestre facile avec faible dénivelé. marche maximum 8 km

Prévoir chaussures de marche ou baskets, tenue adaptée, sac à dos avec gourde d'eau, crème solaire sans parabènes, conservateurs et colorants.

Nécessaire de plage car possibilité de baignade en fonction de la saison.

Intervenant : guide conférencier
« Esprit parc national »

Déplacement : 8,6 km , 15 minutes en voiture



Visite nature et patrimoine



JOUR 3 : La Presqu'île enchantée

Après le petit déjeuner, départ à pied pour la plage de l'Almanarre pour une séance de yoga sur la plage de sable face à la magnifique rade de Toulon.

Déjeuner pique-nique sur la plage.

Après midi, départ pour le parc des Chevaliers au bout de la pointe nord-ouest de la presqu'île pour une balade en chantant (voir fiche de présentation).

Retour à l'hôtel en fin d'après midi, collation et atelier de Rigologie pour continuer à partager ensemble un vrai moment de convivialité (voir fiche de présentation).

Dîner sous forme de plateau repas à l'hôtel à partager ensemble.



Parcours nature en chantant

Découverte et joie de vivre

Un véritable duo entre **découverte d'un site naturel d'exception** et laisser aller sa voix aux vibrations pour développer le **plaisir de chanter** et de s'ouvrir aux bienfaits d'unir sa voix à celle des autres.

Pour vous accompagner :

Un guide animateur «Esprit parc national» pour découvrir des paysages uniques, en sensibilisant chacun au respect de la biodiversité et au bonheur que nous offre la nature avec une approche des arbres et leurs bienfaits (sylvothérapie).

Une musicienne et médiatrice artistique d'ateliers chants pour apprendre à libérer les tensions du corps et de l'esprit et renforcer l'estime de soi tout en générant une véritable dynamique au sein du groupe.

Collation pendant la balade.



Visite nature et patrimoine



INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 5 km. Parc des Chevaliers, presqu'île de Giens. Boucle sans difficulté.

Prévoir vêtement souple, chaussures baskets, gourde d'eau

Intervenants : maître chant et guide conférencier « esprit parc national »

Déplacement : 10 km, 20 minutes en voiture.



JOUR 4 : Les mystères de la Colle noire

Après le petit déjeuner, départ en co-voiturage pour le village du Pradet et le cap Garonne. Un **site exceptionnel** surplombant la rade de Toulon et offrant des panoramas époustouflants, et qui jouie également d'une mine de cuivre, riche en trésors minéralogiques (voir fiche de présentation).

Déjeuner pique-nique et départ pour le Domaine de la Navicelle. Balade à pied à travers le massif de la Colle noire pour une découverte florale et historique.

Accueil au **domaine viticole de la Navicelle**, partenaire du Parc National de Port-Cros Porquerolles, pour une découverte du vignoble cultivé en biodynamie. Puis dégustation des vins du domaine suivi par une séance de yoga en pleine nature au cœur du silence des vignes.

Retour à l'hôtel en fin de journée et dîner au restaurant pour clôturer le séjour (co-voiturage).



Les mystères de la Colle Noire

Une curiosité géologique

La Colle noire est un écrin de verdure préservée entre les villes de Hyères et de Toulon. A près de 300 mètres d'altitude, ce massif offre des panoramas éblouissants de beauté sur la rade de Toulon, le Cap Sicié, le tombolo de la presqu'île de Giens et les îles d'Or, affirmant aussi une position stratégique historique de défense sur la côte varoise.

Sur le sentier botanique et géologique autour de la mine de cuivre du Cap Garonne (musée minéralogique), qui fut exploitée jusqu'en 1917, on peut découvrir les vestiges d'un passé industriel, témoignages de la richesse minéralogique du site.

Aujourd'hui propriété du Conservatoire du Littoral, la flore et la faune sont préservées et offre des habitats naturels riches en diversité biologique, avec plus de 15 espèces patrimoniales faunistiques.



Visite nature et patrimoine



INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 16 km. sans difficulté, dénivelé 50 m, 3.30 h de marche

Prévoir vêtement souple, chaussures baskets, gourde d'eau.

Intervenants : maître chant et guide conférencier « esprit parc national »

Déplacement : 16 km aller, 20 minutes en voiture.



JOUR 4 : Les jardins d'Hyères et d'aujourd'hui

Après le petit déjeuner, départ en autobus pour la ville de Hyères les Palmiers

Hyères médiéval, son histoire et ses jardins en restanques :

Visite guidée "intra-muros" à travers les ruelles moyenâgeuses et découverte des différents édifices qui constituent le **patrimoine historique de la ville** : les vestiges de la Commanderie des Templiers, la Tour Saint-Blaise, la rue des Porches, la collégiale St Paul et sa collection d'ex-voto, la célèbre Villa de Noailles, architecture d'avant garde des années 20, les remparts et enfin l'église St Louis.

Cette visite constitue aussi un excellent prétexte pour flâner et découvrir les très **beaux jardins** aménagés dans la vieille ville : le Castel Ste Claire et le Parc St Bernard avec le jardin cubiste de la Villa de Noailles (voir fiche de présentation).

Déjeuner au restaurant au cœur de la vieille ville.

Retour à la gare à pied, un véhicule de service amène les bagages pour le départ.



Les plus beaux jardins de notre région

Une balade nature pleine de poésie

Sous le climat méditerranéen s'épanouissent une multitude de végétaux, fleurs, arbres qui font la richesse des parcs et jardins de notre région.

Classés « **jardins remarquables** » pour leur intérêt paysager, patrimonial, culturel, esthétique, historique et botanique, ils constituent des havres de paix, de rencontres et de découvertes.

Suivez le guide qui raconte l'histoire des végétaux, et leurs rapports ancestraux avec les hommes.



Visite nature et patrimoine



INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre dans la vieille ville et les jardins de la ville de Hyères, visite de 3H. Dénivelé 150 m à travers les ruelles pentues.

Prévoir des chaussures de sports ou qui maintiennent le talon.

Intervenants : guide conférencier «Esprit parc national»

Déplacement : bus de ligne, 6km, 15 minute



HÔTEL ALMANARRE PLAGE

De petite taille, **écoresponsable et convivial**, l'hôtel vous invite à un séjour ressourçant, face à une jolie crique et à 300 mètres de la grande plage de sable fin de l'Almanarre.

L'établissement propose des chambres avec vue mer et/ou jardin, décorées avec goût, avec des thématiques différentes : bord de mer, bois flotté, nature, végétal, éco-recyclage.

La philosophie des lieux :

Faire vivre une expérience de séjour unique grâce à un lieu d'hébergement chaleureux et soucieux de **limiter son impact sur l'environnement** avec des actions concrètes mises en place pour limiter la consommation d'eau, d'électricité et réduire/trier les déchets.

Lors de la rénovation de l'hôtel, les **matériaux naturels, bruts et recyclés** ont été prioritaires. L'eau est chauffée grâce aux panneaux solaires disposés sur le toit.

Au petit déjeuner, les plateaux repas sont composés de **produits locaux et bio**. L'hôtel a également obtenu avec les félicitations du jury en 2019 le **label « Clef Verte »** ainsi que la marque «Esprit Parc du Parc National de Port Cros».





Séjour 5 jours – 4 nuits

Ce prix comprend :

- ✓ L'hébergement en chambre double , 4 nuits
- ✓ Les 4 petits déjeuners , Les 3 diners plateaux repas à l'hôtel
- ✓ Les collations en après- midi
- ✓ Les deux repas au restaurant incluant entrée, plat , dessert. Produits frais et issus de réseaux de distribution courts.
- ✓ Les 3 pique nique aux saveurs locales en éco emballage
- ✓ Le guide conférencier pour toutes les visites
- ✓ Le professeur de yoga , 4 séances de 1h30 suivi de relaxation
- ✓ Le professeur de chant pour la demi journée
- ✓ L'animatrice pour la séance de rigologie suivie d'une relaxation aux bols tibétains
- ✓ La traversée bateau régulier pour Porquerolles, aller et retour
- ✓ Les dégustations annoncées : sur l'île et au domaine viticole
- ✓ Les déplacements en autocar - lignes de bus régulières- ou en voiture
- ✓ L'assurance A.P.S.T. des agences de voyages

980.00 € par personne

Sur une base de 9 participants minimum / 12 maximum
Possibilité de décliner le séjour sur **3 jours/ 2 nuits 580€**

Ce prix ne comprend pas :

- ✓ Le transfert pour se rendre sur le lieu du séjour
- ✓ Les taxes de séjour
- ✓ Les boissons
- ✓ Les dépenses personnelles et pourboires

La pratique du Hatha yoga

L'union entre le corps et l'esprit

C'est grâce à la pratique des différents exercices de respiration et des asanas (postures) que l'on accède à une cohérence de son être et une harmonisation individuelle.

Une séance de Hatha Yoga est constituée d'un enchaînement de postures qui vont alternativement faire appel à des étirements puis un relâchement dans une chronologie précise. C'est l'alternance de l'action et du lâcher-prise.

Chaque posture est empruntée de symbolisme et c'est en s'appuyant sur ce symbolisme que le pratiquant chemine vers la connaissance de soi. La pratique doit se faire dans un état d'intériorité et de présence à soi, en respectant les possibilités du corps, avec bienveillance et sans jugement ni compétition. Il faudra respecter le rythme et le souffle (pranayama) en parfaite synchronicité.

Nous vous proposons chaque jour une séance d'1h30 où vous travaillerez donc la respiration - les asanas et la relaxation. Enfin, un temps méditatif sera proposé pour clôturer chaque séance. Ces techniques



Anais, Professeur de yoga, naturopathe

« Après 10 ans de pratique du yoga et validation de mon diplôme de naturopathe, je suis partie en Inde suivre un training de professeur de Hatha yoga pour confirmer mes acquis.

Le yoga c'est l'Union et c'est grâce à cette pratique de l'Union que l'on assouplit notre corps, notre mental et que l'on parvient petit à petit à une meilleure maîtrise de notre émotionnel.

Dans mes cours, Je vous guide vers votre intériorité, vers une meilleure connaissance de vous même, vers un apaisement corporel et mental. Je vous accompagne avec douceur dans chaque posture, respectant vos possibilités.

Ce qui m'anime ? L'envie de partager ce qui est bon pour le corps et l'Esprit et le désir de faire résonner en vous le mot "Union!"

Animation rires et chansons



Bénédicte, musicienne au conservatoire, animatrice d'ateliers chants et médiateur artistique en relation d'aide entre le corps et la voix.

« Le chant constitue un excellent moyen de renforcer le collectif et développer une relation vraie et authentique à travers les qualités d'écoute et de créativité. Il permet de développer une intelligence collective et un véritable esprit d'équipe tout en libérant les tensions et en renforçant l'estime de soi. Il génère une véritable dynamique autour d'un objectif commun dans la joie et la bonne humeur et fédère un groupe en valorisant les qualités de chacun .

Nul besoin de connaître les notes ou d'avoir fait le conservatoire. Chacun découvre au cours de l'atelier chant des techniques simples de détente corporelle, des jeux vocaux et le plaisir de chanter à l'unisson ».

Les sorties nature et découvertes



Charlotte, guide conférencier « esprit parc national » pratiquante Reiki et de sylvothérapie.

Passionnée par ma région et la nature, je vous conduis sur les chemins d'espaces préservés, des jardins, des îles, des forêts, de la montagne, là où la nature s'épanouit en toute quiétude pour partager ensemble notre patrimoine, nos savoirs et nos émotions.

Bouger, s'étonner, se surpasser, se retrouver, découvrir et échanger ses ressentis, développer l'écoute de soi, apprendre des autres et créer de la convivialité tout en parcourant les chemins d'une région et en se découvrant soi-même des ressources illimitées. Le tout encadré d'intervenants qualifiés dans leur discipline. C'est ce que je souhaite vous faire vivre.

Atelier de Rigologie & Relaxation aux bols Tibétains



Dany,
Sonothérapeute - Rigologue

« Je suis une Professionnelle de l'utilisation thérapeutique du rire, employant des techniques adaptées à chaque public et je termine mes séances par une relaxation aux **bols tibétains**, en résonance avec chacune de nos cellules amenant une meilleure oxygénation et un véritable bien-être.

Partager ces moments avec vous me réjouit car j'aime constater les bienfaits immédiats de ces techniques sur notre mental et notre corps ».



« Notre corps est composé majoritairement d'eau et les ondes sonores s'y propagent mieux que dans l'air. Ces ondes pénètrent nos cellules libérant ainsi les tensions du corps et de l'esprit, le mental se calme et un lâcher prise total élimine tous les blocages énergétiques. Une expérience à vivre ! »