

**FRANCE**  
**NOUVELLE-AQUITAINE**  
REF # 0805- ACC

**HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT**

**FRANCE – RANDO-YOGA AU PAYS BASQUE**

**VOYAGE ACCOMPAGNÉ**

**GROUPE** : de 6 à 15 participants  
**DÉPART GARANTI** : à partir de 6 participants  
**DURÉE** : 11 jours – 10 nuits

**NIVEAU** : FACILE – 5 jours de randonnée accompagnée + yoga-spa-détente.  
**BAGAGES TRANSPORTÉS** : Déplacement avec seulement un petit sac de jour.

+

**BORDEAUX**  
3 jours en liberté



**Un séjour « yoga et randonnée » accompagné, lové dans les collines émeraudes du Pays Basque. Véritable pause dans le temps, ce bol d'oxygène alterne randonnée, découverte, yoga, spa et temps pour soi : une recette idéale pour reconnecter le corps et l'esprit et faire le plein d'énergie.**

**Cette « escapade-santé » est suivie d'un séjour en liberté à Bordeaux, capitale de la Nouvelle-Aquitaine et cité-partenaire de la ville de Québec, avant le retour vers Montréal.**

## **POINTS FORTS**

La beauté et le calme du Pays Basque - La quiétude de l'hôtel-spa - La cuisine authentique et les repas savoureux – Les randonnées « oxygène » et paisibles - Les bienfaits du yoga, la détente et le délassément – Bordeaux : grande capitale régionale et ses nombreux attraits touristiques.

**DATES :** Départ un **vendredi** – Retour un **lundi**

**Vols de départ vers Bordeaux via Paris pour la date ci-dessous :**

- 10 au 20 avril 2020

**Vols directs de départ vers Bordeaux disponibles pour les dates ci-dessous :**

- 1 au 11 mai 2020
- 15 au 25 mai 2020
- 29 mai au 8 juin 2020
- 12 au 22 juin 2020
- 26 juin au 06 juillet 2020
- 3 au 13 juillet 2020
- 17 au 27 juillet 2020
- 31 juillet au 10 août 2020
- 7 au 17 août 2020
- 14 au 24 août 2020
- 21 au 31 août 2020
- 28 août au 7 septembre 2020
- 4 au 14 septembre 2020
- 11 au 21 septembre 2020
- 18 au 28 septembre 2020
- 25 septembre au 5 octobre 2020
- 2 au 12 octobre 2020
- 16 au 26 octobre 2020

**Possibilité de modifier le nombre de nuitées à BORDEAUX (sur demande-extension-réduction)**

**Attention :** les vols directs vers Montréal ne sont pas quotidiens.



## PROGRAMME

Le réveil se fera en douceur par une séance de yoga permettant d'accueillir la journée avec sérénité. Nous profiterons ainsi des premières couleurs du jour avant de partager ensemble un déjeuner gourmand fait de pâtisseries maison. Puis départ vers la randonnée paisible de la journée, au contact des paysages sublimes du Pays Basque. Chaque jour, un itinéraire facile associera balades et éveil corporel, avec pique-nique en route. Au retour, nous prendrons le temps de nous délasser sur les pelouses du jardin « cocooning » ou à l'espace détente et spa de l'hébergement. La séance de yoga du soir participera à la plénitude de l'instant sous les derniers rayons du soleil couchant. Les séances se feront alternativement dehors et à l'intérieur. Les journées seront ponctuées d'un savoureux souper et, pour ceux qui le souhaitent, d'un temps de méditation. L'accompagnateur est diplômé d'état, spécialiste de la région et de l'étude et de l'enseignement du yoga.

La Voie du Hatha-Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises par la pratique depuis le VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente (dynamique du souffle), de pratique de la concentration et de la méditation. Dans un hôtel au cadre harmonieux, où la douceur de vivre est reine, vous

profiterez également de son Spa Nahia , dédié à la relaxation et au bien-être, dans un véritable cocon de plénitude.

**JOUR 1 (VENDREDI) :**

Départ de Montréal en début de soirée.

**JOUR 2 (SAMEDI) : BORDEAUX – ST-JEAN-DE-LUZ**

Arrivée à Bordeaux – Transfert aéroport-gare SNCF et continuation en train vers St-Jean-de-Luz au Pays Basque (environ 2 H 30 de trajet. Transfert et installation à l'hôtel. Souper libre et une bonne nuit de sommeil pour contrer le décalage horaire.

**JOUR 3 (DIMANCHE) : ST-JEAN-DE-LUZ – OSSÈS - HALTZAMENDI**

Rendez-vous à 9 H 30 avec votre accompagnateur. Transfert jusqu'au paisible village d'Ossès et départ à pied du village pour une première randonnée au cœur du Pays Basque. Les pentes herbeuses morcelées par quelques lignes de crêtes conduisent à de magnifiques belvédères. Les panoramas sont grandioses sur les paysages qui colorent cette région. Pique-nique en route. Installation dans les chambres au retour de la randonnée et première séance de yoga avant de partager le souper dans la grande salle de cet hôtel / maison familiale depuis 3 générations, une authentique maison basque qui nous accueillera pour tout le séjour.

Temps de transfert : 1 H – Temps de marche : 3 à 4 H

**JOUR 4 (LUNDI) : LE LARLA**

Éveil du corps par une séance de yoga après une première nuit apaisante. La balade du jour conduit sur les hauteurs du Larla et offre de splendides belvédères face aux crêtes d'Iparla, ornées de dentelles de grès rouge absolument époustouflantes. Il n'est pas rare d'y croiser des troupeaux en transhumance qui accompagnent le pas des randonneurs dans leur quiétude. Pique-nique en route, retour à l'hébergement et souper.

Temps de marche : 4 H

**JOUR 5 (MARDI) : LE MONDARRAIN - HASPARREN**

Marche en douceur sur les pentes du pic du Mondarrain, parsemées de belle hêtraies aux sculptures végétales étonnantes. Les grandes étendues verdoyantes de la région se laissent aisément arpenter et contempler au détour d'un troupeau de chevaux ou d'un vol de rapaces. Visite et flânerie dans le village d'Hasparren. Pique-nique en route, retour à l'hébergement et souper.

Temps de transfert : 1 H - Temps de marche : 3 H 30

**JOUR 6 (MERCREDI) : BIDARRAY - HARRIONDI**

Boucle autour de l'Harriondi au pied du massif d'Iparla où le sentier prend d'étonnants tons ocre et lie de vin caractéristiques du massif. Appelé aussi Harrihandi, la montée au sommet est possible mais se mérite. Le point de vue remarquable sur le Mont Baigura se laisse savourer sans limite tout comme les Penas d'Itchusi en face qui se dévoilent au détour d'une bergerie bordée de chênes. Pique-nique en route, retour à l'hébergement et souper.

Temps de transfert : 15 Min - Temps de marche : 4 H

### **JOUR 7 (JEUDI) : ISPÉGUY – SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT**

Transfert au col d'Ispéguy à travers de grandes étendues bucoliques. Départ le long d'un sentier cheminant sur la crête frontière où les reliefs laissent apparaître les premiers paysages de montagne avec au loin le pic d'Orhy. Visite et flânerie à St-Jean-Pied-de-Port, historique village basque et également grand lieu de rassemblement des pèlerins et randonneurs vers Compostelle, avant la traversée des Pyrénées. En fonction du groupe et du temps disponible, visite possible de la fromagerie des Aldudes pour découvrir l'histoire des fromages Ossau-Iraty AOP (Appellation d'Origine Protégée). Pique-nique en route, retour à l'hébergement et souper.

Temps de transfert : 1 H - Temps de marche : 3 H 30

### **JOUR 8 (VENDREDI) : RETOUR À ST-JEAN-DE-LUZ - BORDEAUX**

Dernier réveil dans cet écrin de plénitude et dernières douceurs du Pays Basque. Transfert à St-Jean-de-Luz (Gare SNCF) en fin de matinée et dispersion du groupe.

Temps de transfert : 1 H

**Pour les participants au départ de Montréal, transfert en train à Bordeaux (environ 2 H 30), transfert gare-hôtel à l'arrivée et installation. Souper libre. Hébergement à Bordeaux.**

### **JOUR 9 (SAMEDI) : BORDEAUX EN LIBERTÉ**

Bordeaux, grande métropole de la Nouvelle-Aquitaine, mérite deux bonnes journées de visite. Pour cette première journée en liberté, commencez votre visite par le quartier historique de St-Pierre : l'impressionnante cathédrale gothique St-André, la Tour Pey Berland et les rues piétonnes. Continuez votre visite dans le vieux quartier St-Michel et sa basilique, puis rejoignez les bords de la Garonne pour une flânerie le long des quais et la découverte de la Place de la Bourse et de son fameux Miroir d'Eau. Dîner et souper libres. Hébergement à Bordeaux.

### **JOUR 10 (DIMANCHE) : BORDEAUX EN LIBERTÉ**

Une journée en liberté pour continuer la visite de la ville : en matinée, traversez la Place des Quinconces, admirez le Grand Théâtre et promenez-vous dans le Jardin Public. En après-midi, pourquoi ne pas effectuer une visite de la Cité du Vin et de ses nombreuses salles panoramiques dédiées à la culture viticole et aux vins du monde.

Si vous préférez, vous pouvez également choisir une excursion ½ journée dans les vignobles du Bordelais, ceux du Médoc et du St-Émilion, tous deux situés dans les abords immédiats de la ville. **Ces excursions sont en option et sur demande.** Dîner et souper libres. Hébergement à Bordeaux.

### **JOUR 11 (LUNDI) : RETOUR À MONTRÉAL**

En début de matinée, transfert à l'aéroport et retour et retour à Montréal.

**Possibilité de modifier le nombre de nuitées à BORDEAUX (sur demande-extension-réduction)**

**Attention :** les vols directs vers Montréal ne sont pas quotidiens.

## INFORMATIONS ADDITIONNELLES

- En tant que participant au départ de Montréal, vous rejoindrez un groupe se constituant en France avec un maximum de 15 participants.
- **Le départ d'un groupe est garanti à partir de 6 participants :**
  - Si un groupe de minimum 6 personnes se constitue au Québec.
  - Si moins de 6 participants québécois complètent le nombre minimum de 6 personnes d'un groupe se constituant en France.
- **Bagages :**
  - **Transportés :** pendant les excursions pédestres, vous marchez seulement avec un petit sac de jour.
  - De préférence deux sacs souples de maximum 11-12 kg /chaque en randonnée. Le poids total de ces 2 bagages correspond au poids total de 23 kg autorisé pour une valise lors du transport aérien et en classe Économie.

## TARIFS

**Programme terrestre seulement :**

- À partir de 2575 \$ par personne, occupation double
- **Supplément chambre simple :** à partir de 820 \$
- **Attention - Supplément chambre simple :** à partir de 1270 \$ pour les départs du 24 juillet et ceux du 7, 14 et 21 août 2020.

## INCLUS

- **Hébergement :**
  - Hôtel / Maison familiale avec spa et centre de relaxation (5 nuits) pendant le programme rando-yoga
  - Hôtels 3\*\*\* à St-Jean-de-Luz (1 nuit) et à BORDEAUX (3 nuits).
  - Toutes les chambres avec bains et/ou douche, toilettes privées.
- 10 déjeuners – 5 dîners/pique-niques en randonnée - 5 soupers.
- Bagages transportés : 2 bagages de 12 kg en randonnée.
- Accompagnateur en français et en randonnée-yoga du jour 3 au jour 8.
- Tous les transferts indiqués au programme.
- Aller-retour en train Bordeaux-St-Jean-de-Luz-Bordeaux- (jours 2 et 8).

## NON INCLUS

- Les vols internationaux et/ou domestiques (tarifs selon votre choix de dates).
- Les repas non spécifiés au programme.

- Les billets pour les visites.
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles.
- L'assurance-voyage (recommandée).