



**EURO  
RANDO**

ESCAPADES EN EUROPE - RÉGIONS & GRANDES VILLES

## FRANCE

**AU DÉPART DE ST-JEAN-DE-LUZ – France - OCCITANIE**

REF # 0805-ACC

**RANDONNÉE RÉGIONALE - YOGA – TOURISME - GASTRONOMIE**

### ESCAPADE AU PAYS BASQUE

« HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

#### VOYAGE ACCOMPAGNÉ

**GROUPE** : de 5 à 15 participants

**DÉPART GARANTI** : à partir de 5 participants

**DURÉE** : 7 jours – 6 nuits

6 déjeuners – 5 pique-niques – 5 soupers

**NIVEAU DE RANDONNÉE** : FACILE/MODÉRÉE + YOGA-SPA-DÉTENTE

**BAGAGES TRANSPORTÉS** : Déplacement avec seulement un petit sac de jour

**Voyage « TOUT INCLUS » avec accompagnement en français**



**AJOUTEZ À CE SÉJOUR EN RÉGION QUELQUES JOURS DANS UNE GRANDE VILLE POUR COMPLÉTER VOTRE VOYAGE EN FRANCE (SUR DEMANDE)**



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.

## POINTS FORTS :

La beauté et le calme du Pays Basque - La quiétude de l'hôtel-spa, une authentique maison basque gérée en famille depuis 3 générations - La cuisine authentique et les repas savoureux – Les randonnées « oxygène » et paisibles - Les bienfaits du yoga, la détente et le délasserment

## DATES AU DÉPART DE ST-JEAN-DE-LUZ – France

Début du circuit: **un dimanche à 16 H 00**

Fin du circuit : **un vendredi vers 11 H 00**

### PREMIER DÉPART : dimanche 7 mai 2023

#### Autres départs :

14, 21 et 28 mai

18 et 25 juin

2, 9, 16 et 23 juillet

13 et 20 août

3, 10 et 24 septembre

1 octobre

### DERNIER DÉPART : dimanche 15 octobre 2023

#### Aéroports d'arrivée et de départ suggérés :

- **BORDEAUX**, puis en train jusqu'à St-Jean-de-Luz (environ 2 H 30)

**Attention** : Vols directs du/vers le Canada seulement disponibles certains jours de la semaine sur cette destination.

- Ou **PARIS** (vols A/R quotidiens) puis en train jusqu'à St-Jean-de-Luz (environ 5 H)



Réservations de vols et transferts(trains) vers et à partir de ST-JEAN-DE-LUZ selon votre choix de dates et de destinations.

## PROGRAMME-SANTÉ

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 de l'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.

## PROGRAMME-ITINÉRAIRE (en étoile depuis un seul hébergement à Ossès)





## **VENDREDI – Départ de Montréal ou autre aéroport canadien.**

### **JOUR 1 (SAMEDI) : ST-JEAN-DE-LUZ (France)**

Arrivée à St-Jean-de-Luz et installation à l'hôtel en fin de journée. Le circuit commençant le dimanche, cette nuitée est incontournable pour être prêt et reposé pour le départ du lendemain. Souper libre.

### **JOUR 2 (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 accueille pour tout le séjour.

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

### **JOUR 3 (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.

Randonnée : 4 H

### **JOUR 4 (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 - Randonnée : 3 H 30



## **JOUR 5 (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 Baïgura 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 - Randonnée : 4 H

## **JOUR 6 (JEUDI) : ISPÉGUY – ST-JEAN-PIED-DE-PORT**

Transfert au col d'Ispeguy 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 - Randonnée : 3 H 30

## **JOUR 7 (VENDREDI) : RETOUR À ST-JEAN-DE-LUZ**

Dernier réveil dans cet écrin de plénitude et dernières douceurs du Pays Basque. Transfert à St-Jean-de-Luz en fin de matinée vers 11 H. Fin du circuit.

Temps de transfert : 1 H

## **SUGGESTION :**

### **À la fin de ce séjour régional, pourquoi ne pas planifier quelques jours de découverte d'une ou deux grandes villes avant votre retour au Canada ?**

En train et au départ de ST-JEAN-DE-LUZ, vous êtes 2 H 30 de **BORDEAUX** et 5 H de **PARIS**. Nous suggérons BORDEAUX, grande capitale régionale de la Nouvelle-Aquitaine avec ses nombreux attraits touristiques et également aéroport avec vols directs de retour vers Montréal certains jours de semaine. [PROGRAMME À LA CARTE ET SUR DEMANDE](#)



## INFORMATIONS ADDITIONNELLES

- **Le départ d'un groupe est garanti à partir de 5 participants**
- **Bagages :**
  - Transportés : pendant les excursions pédestres, vous marchez seulement avec un petit sac de jour.
- **Logistique et encadrement :**
  - Accompagnement en français.
  - L'accompagnateur laissera parfois le groupe marcher seul – sur des portions d'itinéraires évidentes et fréquentées – afin d'assurer certains aspects logistiques de ce circuit.
  - Selon la taille du groupe, (min. 5 participants, max. 15 participants), les transferts peuvent être effectués en autobus, minibus ou taxis.

## TARIFS :

### Programme terrestre seulement, de ST-JEAN-DE-LUZ à ST-JEAN-DE-LUZ (Jours 1 à 7)

- À partir de CAD \$ 1545 par personne, en occupation double
- Supplément chambre simple : sur demande et selon disponibilité

## INCLUS :

- **Hébergement** : 6 nuits en hôtels 3\*\*\*
- Toutes les chambres avec bains et/ou douche, toilettes.
- Pension complète : 6 déjeuners – 5 pique-niques - 5 soupers.
- Accompagnateur local certifié (en français) du jour 2 au jour 7
- Transport des bagages
- Tous les transferts selon le programme

### NON INCLUS :

- Les vols internationaux et/ou domestiques et les transferts aller-retour en train au début et à la fin du programme (tarifs sur demande selon votre choix de dates et de destinations)
- Le souper du jours 1
- Boissons – Pourboires
- Assurance-voyage (recommandé)
- Le séjour touristique complémentaire dans une grande ville à la fin du circuit (si souhaité) \*

**\*Séjour « à la carte » et sur demande. Profitez de notre expérience et de nos conseils.**

### INFORMATIONS / RÉSERVATIONS :

[www.nicolevoyage.com](http://www.nicolevoyage.com)

450-455-0991

Sans frais : 1-877-455-0991

[www.euro-rando.com](http://www.euro-rando.com)

514-386-1704