Séjour

Tarif: **1285 €uros** TOUT COMPRIS

Randonnée & Yoga de 8 jours

Ce tarif comprend :
L'aérien au départ de MARSEILLE, l'hébergement avec petits déjeuners, les pique-niques, les repas du soir, le pot d'accueil, les dégustations, les transferts bateau, bus ou train durant le séjour, l'entrée et la visite guidée de Pompéï, l'organisation et l'encadrement avec Serge POUJOL, Accompagnateur Montagne diplômé d'état, et avec Maïté GINESTET, professeur de Yoga diplômée F.N.E.Y. : toutes les séances de YOGA.

Ce tarif ne comprend pas :
Les boissons hors des repas, les assurances, les visites sur Naples, et tout ce qui n'est pas inclus dans la rubrique « tout compris »

Divers:
Carte d'identité ou passeport valide
N° de votre Responsabilité Civile Personnelle.
Aérien au départ de Marseille sur la journée

Départ assuré pour 7 pers. & max de 15 pers.

Prévoir:
- 1 sac à dos de 30 à 40 litres pour la journée
- pull chaud, écharpe, gants(selon saison)
- 1 polaire, 1 bonnet
- 1 vêtement de pluie
- 1 chapeau et crème solaire
- 1 gourde ou thermos
- les couverts et assiettes pour pique-nique
- de **bonnes chaussures de marche**
- mini pharmacie
- 1 maillot de bain

Semelles au Vent

Semelles au Vent, organisme de tourisme rural basé dans les Cévennes Méridionales, est le fruit de la rencontre de passionnés **de nature, de découverte, de randonnée** mais aussi de **contacts humains,** avec sur ce séjour :



Maïté GINESTET,
Professeur de Yoga diplômée f.n.e.y de Paris
et
Serge POUJOL accompagnateur en Montagne parlant italien





Semelles au Vent
Mélissa GALABRUN & Serge POUJOL
Mas Cavaillac
30120 MOLIERES CAVAILLAC
Tél : +33 (0)4 67 81 23 95
E-mail : contact@semellesauvent.com
Internet : www.semellesauvent.com
N° d'Habilitation Touristique : HA.030.03.0002
SIRET : 448 832 139 00019RCP
RCP : MUTUELLES DE MANS ASSURANCES
Garanties Financières : LE MANS CAUTION

Nous nous réservons également le droit de raccourcir ou de modifier les étapes prévues quelle qu'en soit les causes. En fonction de cela, l'accompagnateur trouvera le meilleur compromis pour répondre à ces contraintes, sans nuire à la réussite de votre randonnée.

Capri - Amalfi



Randonnée et Yoga

Du dimanche 30 Octobre au dimanche 06 Novembre 2011

Randonnée et Yoga en Italie du Sud :

La Campanie, dite contrée du Bonheur, est une région de rêves offrant de beaux panoramas en balcons, les sites antiques les plus prestigieux, des îles idylliques et d'excellents vins.

D'Amalfi, à Capri , en passant par Pompei et Naples, ce séjour de 8 jours vous fera découvrir tous ces sites hauts en couleurs, le tout dans une ambiance exubérante où se mêlent passion et douceur.

Itinéraire

J1: Arrivée

Arrivée aéroport Naples dans la soirée vers 21h. Transfert en Minibus jusqu'à Amalfi. Nous serons hébergés 3 nuits dans ce lieu au-dessus de la mer. Apéritif de Bienvenue et présentation du programme de la semaine.

J2: Amalfi - Ravelo

Accès à Amalfi et visite du village. Ascension par les escaliers dans l'arrière pays d'Amalfi, façonné de terrasses de citronniers. Entre tours (Tour de ZITO avec superbe panorama sur les 2 villages **d'ATRANI** et **AMALFI**) et villages typiques nous traverserons **Pontone, Scala** et le magnifique village de **Ravelo :** visite possible de **Villa Cimbrone** et **Ruffolo**.

Dénivelé : Montée 450 m, descente150m Durée : 4 H

J3: Île de Capri

Capri, la belle, **Capri** la grande : Aimée par Auguste et par Tibère qui la couvrirent de palais. Une des perles précieuses de la Mer Tyrrhénienne et du Golfe de Naples. Traversée en bateau depuis Amalfi. Visite des ruines de la **Villa Jovis,** passage par le superbe chemin surplombant la Maison **Malarte,** le rocher **Moine** et les **Faragliones.** Retour bateau sur **AMALFI.**

Dénivelé : Montée 300 m, descente 300 m Durée : 3H30

J4: Vallée des Moulins - Agerola

Départ à pied pour la Vallée des **Moulins,** passage par la Réserve Naturelle de la **Vallée de Ferrière :** nombreuses fleurs, vallée riche en eau avec son patrimoine sur les moulins. Nuit en auberge à **Agerola** en demi-pension pour les 4 nuits.

***Dénivelé : Montée 700 m, descente 300 m* Durée : 6 H**

Patrimoine et culture











Bon à Savoir

Hébergement : hôtel** et auberge italienne avec chambrée de 2 pers, possibilité chambre individuelle avec supplément.

Repas:

Midi : Pique-nique préparé par l'accompagnateur

Repas du soir : en 1/2 Pension dans les hébergements .

Itinéraire

J5 : Pompéï

Transfert sur Pompeï. Visite avec guide comprise le matin, site immense et grandiose : visite libre l'après-midi. Retour sur Agerola

Soirée en cuisine avec fabrication de pi

J6 : Sentier des Dieux - Positano

Le sentier des Dieux. Départ à pied par un superbe sentier avec panorama sur les îles LIGALLI (légende des sirènes) et CAPRI, d'où l'appellation du sentier. Descente sur le pittoresque village de POSITANO au pied des falaises calcaires ruiniformes. Retour en Bus sur AGEROLA via AMALFI.

***Dénivelé : Montée 100 m, descente 600 m* Durée : 4H30**

J7: Naples

Transfert en bus et train depuis AGEROLA et CASTELLAMARE di STUBIA pour **Naples.** Journée consacrée à la visite de la vieille ville de Naples, quartier de ***Spaccanapoli*** et du Musée Archéologique. Retour sur **Agerola.**

Visite et dégustation d'une cave de Limoncello (liqueur de citron) avec dégustation …Hips !!!

J8: Retour

Transfert à Naples. Arrivée sur Marseille vers 12 H.

YOGA

« Nous n'avons qu'un seul devoir, celui d'être heureux" Diderot

Chaque jour, nous nous donnerons le temps: de pratiquer le **yoga**, se détendre, respirer, se recentrer et faire le plein d'énergie.

Séances quotidiennes de yoga: le matin avant la randonnée et en fin d'après-midi.