



+33 (0) 6 74 28 70 98

## RANDONNÉES & BIEN-ÊTRE EN CORSE

**Séjour insolite : 7 jours / 6 nuits**

La Balagne en Haute Corse est une région sauvage et préservée. Montagnes culminants à 2000 M d'altitude, forêts de pins centenaires, cascades, rivières, plages enchantées, criques paradisiaques, villages anciens, villes aux ruelles pittoresque, riche patrimoine culturel, artisanat local atypique. Ce séjour associe randonnée et bien-être, massages relaxants, sophrologie au cœur de la nature, sylvothérapie. C'est l'occasion pour chacun de reconnecter son corps et son esprit pour se ressourcer et améliorer sa qualité de vie dans un écrin de quiétude. Ambiance chaleureuse et conviviale.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : ARRIVÉE À CALVI

*Installation à la résidence Pinéa*

Vous pouvez-vous rendre à la résidence de tourisme Pinéa pour votre installation, située à deux pas de la citadelle de Calvi, face à la plage, et proche de toutes commodités. Selon vos horaires de vols, libre à vous de vous promener sur le chemin des douaniers, vous amenant jusqu'au phare de la Revellata, découverte de nombreuses criques aux eaux turquoise. Derrière la citadelle, se trouve la pointe "St François" une petite plage ravissante nichée entre criques et rochers où vous pouvez-vous reposer. Vous pouvez également vous baigner sur la grande plage de sable fin de Calvi face à votre résidence.

#### JOUR 2 : BOUCLE DE FOCOLARA

*Temps de marche : environ 5 h / + 400 m*

Départ 8h00 Nous débuterons cette randonnée du beau village de Galéria qui permet d'admirer la réserve de Scandola et ses roches flamboyantes classée au patrimoine mondiale de l'Unesco. Des points de vue sur le golfe de Girolata et la grande chaîne montagneuse Corse, nous terminerons par un massage relaxant au bord de mer bercé par le chant des vagues. Retour aux alentours de 17h30.

#### JOUR 3 : JOURNÉE BIEN-ÊTRE INSOLITE

*Journée relaxante et insolite dans un lieu d'exception*

Départ à 9h00. Une journée relaxante et insolite dans un lieu d'exception, une ambiance sensorielle authentique, avec un massage du visage, une réflexologie faciale et un massage crânien, au bord d'une rivière sauvage avec des vasques naturelles, des cascades et des tobogans, pour vous accompagner au summum de la détente, par le doux murmure d'un ruisseau, le chant des oiseaux, les odeurs envoutantes... Pour aller encore plus loin dans le lâcher prise, l'évasion de l'esprit et du corps une relaxation de sophrologie. Pause pique-nique avec des produits authentiques issus du terroir. Retour aux alentours de 17h30.

#### JOUR 4 : BONIFATO

*Temps de marche : environ 6h / + 500*

Départ à 8h00 en direction de la forêt de Bonifato pour découvrir un sommet hors des sentiers battus, le "Capu Formiculaghiu" 1713 M, dominant une magnifique forêt de pins larricio centenaires. Pendant cette matinée de marche, nous ferons des petits arrêts fréquents pour profiter du paysage où vous pourrez prendre des photos. Nous ferons une pause pour se ressourcer au milieu des arbres avec une séance de Sylvothérapie pour absorber leurs énergies positives, un véritable bain de forêt. Elle consiste à enlacer, toucher, l'arbre, pour se reconnecter avec la nature, afin de retrouver une douceur de vie, bien-être, et de diminuer le stress. Arrivée au sommet, une vue à 360° sur l'ensemble de la Balagne et la grande chaîne montagneuse comprenant les plus grandes hauteurs de notre île. C'est à ce moment là que nous déjeunerons en surplombant les montagnes. Possibilité d'une baignade en rivière pour relâcher vos muscles et vous rafraîchir dans un bain vivifiant. Retour aux alentours de 18h.

#### JOUR 5 : RIVIÈRE DU FANGO

*Temps de marche : environ 4 à 5h / + 200*

Départ à 8h30, direction le "Fango", la plus belle rivière de Balagne. Cette randonnée aquatique originale, ludique, permet de nouer des amitiés, elle consiste à remonter à pieds dans la rivière pour y découvrir son intérieur, très préservée et sauvage. De magnifiques bassins, cascades, jacuzzis, vous émerveillerons, ainsi que la pureté de l'eau, translucide. Vous apercevrez des truites endémiques à notre île. Équipement pour la randonnée aquatique, simplement une paire de basket, maillot de bain, casquette, sac à dos, nous prévoyons des sacs étanches pour protéger votre pique-nique. Baignades et amusement tout au long de la journée, avec des pauses fréquentes sur les plus beaux coins de paradis, pique-nique sur les roches chaudes. Après le repas une séance de sophrologie bercé par le doux murmure des cascades, rien

de tel pour vous déconnecter de votre quotidien. Pour le retour nous emprunterons un chemin de transhumance, avec l'explication de la flore endémique de notre île. Retour aux alentours de 18h00.

## JOUR 6 : JOURNÉE COCOONING ET CULTURELLE

Temps de marche : environ 3h / + 300

Départ 8h30. Le matin au départ du village de Lumio une randonnée culturelle d'environ 3h pour aller à la rencontre de notre riche patrimoine, grottes préhistoriques, ruines d'un château médiéval offrant un panorama spectaculaire sur la baie de Calvi, et les montagnes environnantes. L'après-midi sera consacrée au bien-être en pleine nature à l'ombre de magnifiques chênes séculaires pour terminer votre séjour en douceur. Retour aux alentours de 17h pour profiter de vos achats souvenirs et d'une dernière baignade sur la plage de Calvi.

## JOUR 7 : FIN DE VOTRE SÉJOUR

Journée libre avant votre transfert à l'aéroport.

Selon vos horaires de vols, vous pourrez profiter de visiter la citadelle. Nous vous remercions de votre séjour, bon voyage.

--

### Avertissement

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.*

## NIVEAU

### TEMPS DE MARCHÉ OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 4 à 6 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours d'activité, de randonnées avec peu de dénivelé, sur terrain facile mais caillouteux. Mais aussi beaucoup de temps lié à la relaxation, au bien-être et aux massages.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain en majeure partie facile.

### PORTAGE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat méditerranéen sec agréable en hiver et aux intersaisons.

Les soirées sont fraîches.

### ENGAGEMENT

Voyage facile, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir une nature sauvage et dépaysante.

### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

## DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Les groupes sont composés de 5 à 10 personnes maximum.

### TARIF 2023 :

- Février - Mars - Novembre : 1075 € (supplément single : 150 €)
- Avril - Mai - Octobre : 1175 € (supplément single : 300 €)
- Juin - Juillet - Août - Septembre : 1275 € (supplément single : 450 €)

Privatisez votre séjour !

Contactez-nous pour tout autre départ si vous souhaitez privatiser votre séjour (possibilité de partir en semaine ou à d'autres dates).

Possibilité de privatiser votre séjour aux dates de votre choix. Contactez nous afin de vous établir un devis.

## NOTRE PRIX COMPREND

### ENCADRANTS

Un accompagnateur en montagne pour 8 participants.

### TRANSPORTS

Déplacement sur les lieux d'activités.

### MODE D'HÉBERGEMENT

L'hébergement "Pinéa" dans une résidence tout confort à Calvi.

### REPAS

Les petits déjeuners continentaux ainsi que les pique-niques (avec produits du terroir) du Jour 2 au Jour 6.

### MATÉRIEL FOURNIS

Pharmacie collective.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du J1, puis dîner du J3.

### TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous.

### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

### FRAIS D'INSCRIPTION

- A 30 jours et plus du départ : 12 € par personne
- A moins de 30 jours du départ : 20 € par personne
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

### ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.90 % du prix de votre voyage.

## DÉTAILS

## HÉBERGEMENT DURANT LE SÉJOUR

Un hébergement en résidence de tourisme en bordure de la célèbre Baie de Calvi. -Des appartements confortables tout équipés pouvant accueillir jusqu'à 4 personnes proches de toutes commodités.

## NOURRITURE

Vous prenez les petits déjeuners à la résidence.

Les déjeuners des J2 et J6 sont pris sous forme de pique-nique.

Pour les pique-nique, les achats sont réalisés au maximum avec des produits frais issus de l'Agriculture Biologique.

Vous devez vous occuper de vos diners qui ne sont pas compris dans le prix du séjour.

## ENCADREMENT PENDANT LE SÉJOUR

Pour les randonnées, un accompagnateur en montagne, passionné et polyvalent (guide, chauffeur, ...).

Pour les moments liés aux Bien-être, une masseuse professionnelle, Votre masseuse passionnée par son métier vous proposera différents types de massages : thaï, relaxant, musculaire, yoga visage, réflexologie plantaire et palmaire, cuir chevelu, sophrologie.

## COMMENT S'Y RENDRE ?

En avion ou en ferry.

## AVANT & APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR LA RANDONNÉE

### UN PETIT SAC A DOS (30 à 35 L) POUR VOS AFFAIRES PERSO ET LE PIQUE NIQUE INDISPENSABLE

- Gourde ou « camel bag » 2L minimum par journée.
- Gobelet
- Maillot de bain avec une serviette de bain pour les baignades

### FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou casquette, voire bonnet et gants selon la saison (les journées et soirées selon la saison, peuvent être bien fraîches).
- Lunettes de soleil
- Veste imperméable type goretex
- Pull ou polaire
- Vêtements adaptés à la randonnée
- Papier hygiénique et sac plastique
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Masques et gel hydroalcoolique
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- Une lampe frontale

#### **POUR VOUS CHAUSSER**

- Chaussure de randonnée
- Basket pouvant aller dans l'eau
- Plusieurs paires de chaussettes

#### **POUR LE SOIR**

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange et affaires personnelles
- Trousse de toilette