



+33 (0) 6 74 28 70 98

## RÉGIME CRÉTOIS, PLANTES ET MYTHOLOGIE

7 jours / 6 nuits

Tout le monde connaît maintenant les bienfaits du régime crétois, mais la plupart des gens ignorent que celui-ci intègre une large part de plantes sauvages récoltées par la population de l'île entre novembre et mai. Ces quelques jours vous permettront de découvrir toute cette richesse végétale salutaire ainsi que les innombrables liens tissés entre la mythologie et les plantes. En effet, beaucoup de noms de plantes et les vertus qui leur sont attribuées découlent de ce patrimoine lié au panthéon grec.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : HÉRAKLION - ZAROS

Nuitée à l'hôtel

RDV dans l'après-midi à l'aéroport d'Héraklion ou en centre ville pour ceux qui seraient déjà sur place. Le soir, court transfert (45 mn) pour le village de montagne de Zaros.

Installation à l'hôtel.

Dîner libre.

#### JOUR 2 : DÉCOUVERTE DES PLANTES MÉDICINALES : ZAROS - NIVRITOS - ZAROS

4 à 5 h de balade - Hôtel

Découverte des environs du lac Votamos et des gorges de Rouvas, au pied du Mont Psiloritis.

Nous passerons la journée dans ce lieu magnifique, en dehors des sentiers battus. Ces gorges abritent de nombreuses plantes endémiques, conservées depuis des millions d'années dans ces niches écologiques si précieuses.

Dîner à l'hôtel.

#### JOUR 3 : ZAROS - CUEILLETTE ET ATELIER DE CUISINE

3 à 4 h de balade et cueillette - Hôtel

Le matin, nous partons à la découverte de cette région luxuriante, véritable château d'eau de la Crète. Aujourd'hui, nous partons en cueillette avec les villageoises de Gergeri, qui nous feront découvrir la base de leur alimentation printanière. En fin de matinée, tout le monde participe aux ateliers de cuisine crétoise.

Dans l'après midi, court transfert jusqu'au petit village de Nivritos ou Dimitris et sa famille nous accueillent. Ils nous feront découvrir leur environnement, leur production de plantes médicinales en agrobiologie et leurs parcours de cueillette sur les contreforts du Mont Ida. Cette rencontre nous permettra de connaître tout l'usage que font les crétois de leurs plantes médicinales. Nous découvrirons ainsi le fameux dictame de Crète, la malotira...

Dîner à la taverne de Nivritos.

#### JOUR 4 : ZAROS - MOCHLOS

2 à 3 h de balade - Logements Kastelas

Le matin, visite libre de Phaïstos, un des sites archéologiques majeurs de la région.

En fait, la deuxième cité palatiale de la Crète minoenne, après Cnossos.

Avant ou après le déjeuner, nous longerons la côte sud jusqu'à Ierapetra et sur la côte nord, nous pourrions profiter d'une petite randonnée dans une petite gorge, ainsi qu'une baignade en mer dans une crique isolée.

Après cette petite pause, nous finissons la route sur Mochlos, petit joyau de la côte nord.

Dîner dans une taverne en bord de mer.

#### JOUR 5 : MOCHLOS : DÉCOUVERTES BOTANIQUES

4 h de balade et cueillette - Logements Kastelas

Aujourd'hui, en compagnie d'Anne Lebrun, botaniste locale, nous partons découvrir plus en profondeur les richesses de ce petit coin de nature côtière. Pique-nique crétois, constitué de spécialités de la région et préparation de « Dakos ». Avant ou après cette pause roborative, Anne nous fera découvrir tous les secrets d'une oliveraie crétoise.

Dîner dans une taverne en bord de mer.

#### JOUR 6 : MOCHLOS - HÉRAKLION

## Hôtel\*\*

En début de matinée, nous quittons Mochlos, pour nous rendre dans la région de Kavousi, afin de rendre hommage à l'impressionnant olivier de plus de 3000 ans !!

Dans cette même région, près de Agios Nikolaos, peut être irons nous aussi rendre visite à Serena. Cette jeune herboriste crétoise débordante de dynamisme a repris les terres de ses grands parents pour cultiver toutes les herbes aromatiques que l'on utilise en Crète.

Ensuite, nous reprenons la route pour Héraklion le long de la côte nord. Déjeuner dans une taverne. Après midi libre (Ex : visite de Cnossos, du musée archéologique...).

Dîner libre.

## JOUR 7 : HÉRAKLION - FRANCE

### Fin de séjour

Envol pour la France ou continuation de votre séjour afin de profiter des fêtes pascales en compagnie des crétois que vous aurez sans nul doute appréciés pour leur grande hospitalité et leur gentillesse.

--

### 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, 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 MARCHE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3 à 5 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

6 jours de randonnées, de cueillette, de partage et de convivialité autour de la cuisine crétoise... mais aussi de visites culturelles, et d'observation de la nature.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain facile.

### PORTAGE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat méditerranéen doux. Les soirées sont un peu plus fraîches en montagne.

### ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR DÉCOUVERTE

Voyage facile, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir des saveurs sauvages et certains mystères de la nature.

### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique

## DATES & PRIX

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

**Dès 8 participants**, ce séjour sera accompagné en binôme par **Christophe Anglade** (accompagnateur en montagne, naturaliste de terrain et auteur du guide "[Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons](#)") et **Claire Mison** (herbaliste et ingénieur agro-alimentaire spécialisée en nutrition/santé).

**Il y aura 1 seul guide (Christophe ou Claire) de 4 à 7 personnes** ou 2 guides français de 8 à 15 personnes ; ainsi que plusieurs intervenants locaux (botanistes, herboristes, hébergeurs-cuisiniers et autres cueilleurs locaux).

Les groupes sont composés de 4 à 15 personnes maximum.

**Prix : 1295 €/pers (7 jours/ 6 nuits) en chambre double.**

**Supplément chambre single : 110 €/pers**

Si vous êtes un groupe constitué d'au moins 4 personnes, vous pouvez demander une autre date qui vous conviendrait le mieux, l'idéal étant d'Octobre-Novembre puis Mars-Avril.

## NOTRE PRIX COMPREND

### ACCOMPAGNATEURS

1 guide de 4 à 7 personnes (Christophe Anglade, Accompagnateur en montagne-naturaliste de terrain et auteur du guide "[Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons](#)", ou bien Claire Mison, herbaliste et ingénieur agro-alimentaire spécialisée en nutrition/santé) ou 2 guides français de 8 à 15 personnes ; ainsi que plusieurs intervenants locaux (botanistes, herboristes, hébergeurs-cuisiniers et autres cueilleurs locaux). Il y aura 1 seul encadrant français (Christophe ou Claire) de 4 ou 7 participants seulement.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Chambres d'hôtes et hôtel.

### REPAS

Pension complète du petit déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 6. Le petit déjeuner du jour 7.

### VISITE

Visite non guidée des sites de Phaïstos le Jour 4.

### TRANSPORT

Déplacement sur les lieux d'activités.

### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels.

Tous les repas du jour 1, le dîner du jour 6 ainsi que le déjeuner et dîner du jour 7.

### TRANSPORTS

Le transport aérien ainsi que le retour à l'aéroport le dernier jour.

### 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 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- 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

Nuits en chambres d'hôtes et en hôtels. Il y a 2 hébergements dans de tous petits villages de montagne et en bord de mer (Zaros et Mochlos). La dernière nuit est prévue à Héraklion, ce qui permet de visiter en option le site de Cnossos. Les tarifs sont basés sur des chambres de 2 personnes. Suppléments pour chambres single (nous contacter pour réserver ce type de chambres).

### NOURRITURE

Sur ce séjour, l'accent est porté sur l'alimentation, saine est adaptée au régime crétois. Un des repas sera réalisé en partie avec les fruits de notre cueillette, toujours en utilisant au maximum les denrées locales issues d'un mode de production respectueux de notre environnement... Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ou dans les tavernes ; les repas du soir sont chauds et cuisinés. Il va s'en dire, que pour ce séjour, tout le monde est convié à mettre « la main à la pâte » !

### ENCADREMENT

Vous partagerez cette belle semaine de découverte en compagnie de Christophe Anglade, accompagnateur en montagne et l'un des auteurs du guide pratique « [Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons](#) » (Ed. Debaisieux) et/ou de Claire Mison, herbaliste, ingénieur agro-alimentaire spécialisée en nutrition/santé. Tous deux vous feront découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît certains de ses secrets.

Claire et Christophe seront présents tous les 2 dès lors que le groupe est composé d'au moins 8 participants. De 4 à 7 participants, Christophe ou Claire accompagnera seul(e) le séjour.

### COMMENT S'Y RENDRE

En avion jusqu'à Héraklion.

Regarder les meilleurs tarifs sur les moteurs de recherches (Opodo, Edreams, govoyages....)

Exemple : Aller/Retour avec Aegean airlines de Paris CDG, avec une escale à Thessalonique.

Les horaires ainsi que les meilleurs tarifs ne sont pas disponibles à ce jour.

### AVANT ET APRÈS 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.

## EQUIPEMENT CONSEILLÉ

### UN PETIT SAC À DOS CONTENANT

- Chapeau ou une casquette
- Lunettes de soleil
- Coupe vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Gourde
- Couteau
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- Appareil photo

### POUR LE SOIR (À TITRE INDICATIF)

- Pantalon en toile ou jogging
- Paire de tennis, sandales, ou autre pour le soir
- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

### POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées