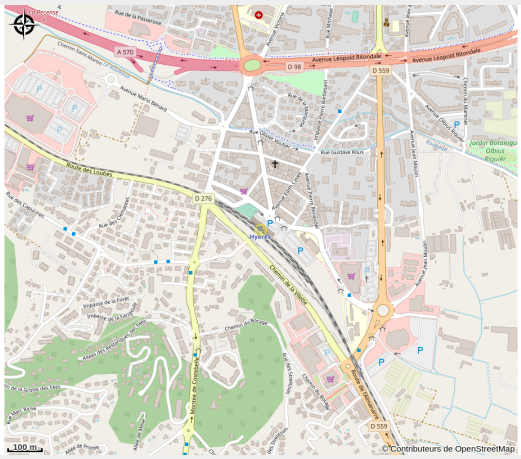
Séjour "Vitamines G et yoga au cœur du Parc national de Port-Cros" (5 jours/4 nuits)

Aire d'adhésion (Charte)

Crédit photo : L'Echappée Bleue (Votre guide : Charlotte Grégoire de Bellemont)



Infos pratiques

Categorie : Séjours écotouristiques

Thématique : Bien-être

: ISO

Description

Accompagnés par des professionnels engagés dans une démarche éco responsable, ce séjour sur 5 jours vous offre une escale pour vous reconnecter à la nature et à vous-même tout en profitant pleinement des bienfaits que vous transmet la nature et la pratique du yoga.

Au programme : faire le plein de « Green vitamines » avec les arbres, les fleurs, et les plantes à découvrir à travers les paysages préservés aux effets apaisants sur le physique et le mental. Pratiquer le yoga pour harmoniser son corps, son esprit et retrouver une totale cohérence de son être, sans oublier de rire et de chanter pour développer sa joie de vivre.

Jour 1 : Arrivée à Hyères. En début d'après-midi visite des Salins des Pesquiers, un espace préservé exceptionnel, pour découvrir l'histoire de ce lieu et la faune, flore qui y habite. Puis cours de yoga sur la plage pour finir la journée.

Jour 2 : Transfert en bateau vers l'île de Porquerolles. Balade à la découverte de l'histoire de l'île ainsi que de ses vergers en collections variétales, de sa faune & flore et de ses paysages variés. Retour sur le continent. Cours de yoga en salle pour finir la journée.

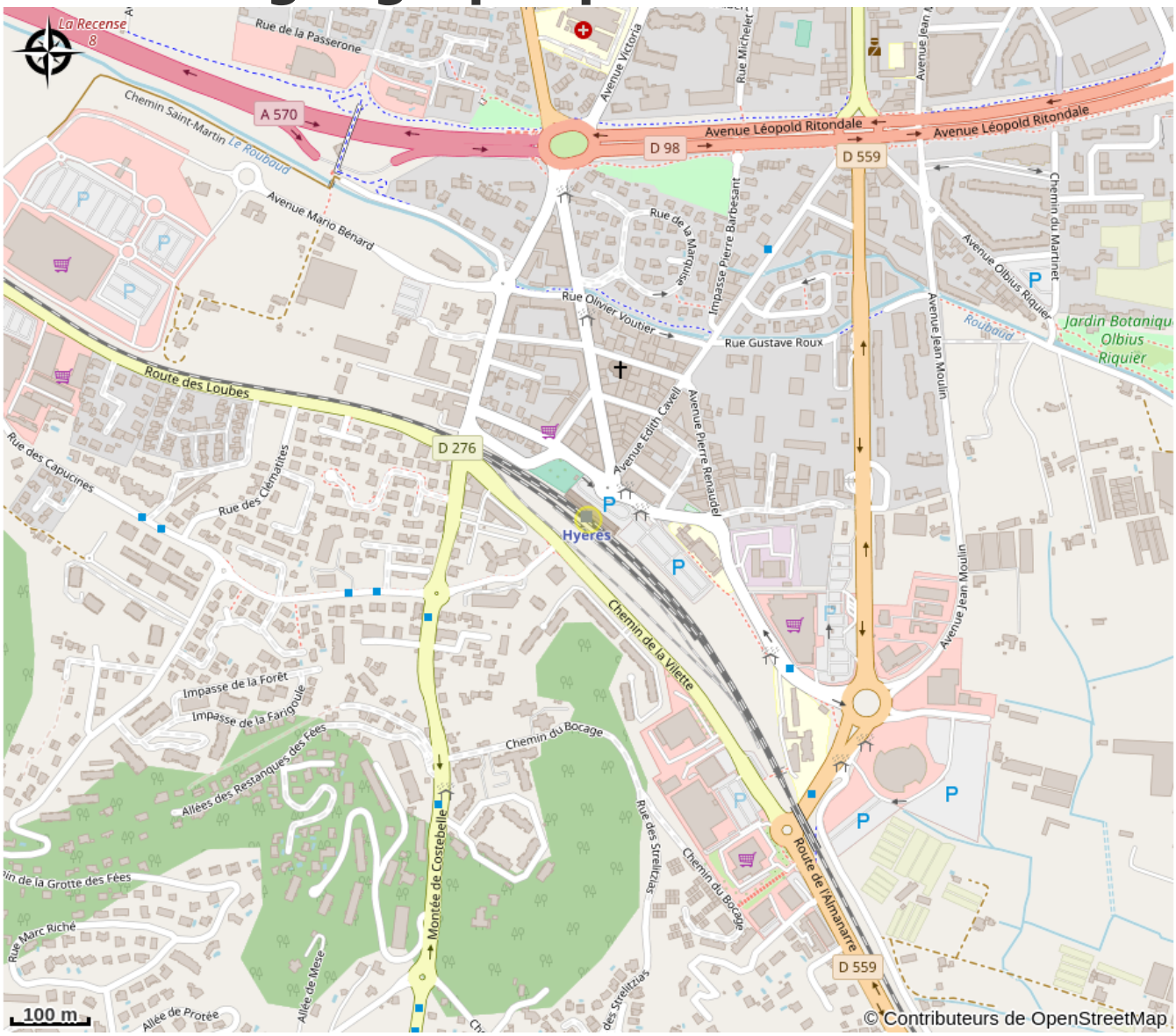
Jour 3 : Séance de yoga sur la plage pour bien commencer la journée. Puis balade en chantant sur la Presqu'île de Giens l'après-midi tout en découvrant cet environnement préservé. Collation et atelier de rigologie pour finir la journée.

Jour 4 : Balade au coeur du Massif de la Colle Noire, découverte de son histoire et de sa biodiversité. Puis départ pour le Domaine de la Navicelle, vignoble en biodynamie, pour une visite et une dégustation de vins. Séance de yoga en pleine nature pour finir la journée.

Jour 5 : Départ pour le centre ville de Hyères et balade au coeur de sa vieille ville à la découverte de son patrimoine historique et de ses jardins. Retour.

Prévoir des bonnes chaussures de marche, un sac à dos, des vêtements souples, une gourde, de la crème solaire.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

560, impasse de la Grande Cabane,
83160 La Valette du Var
04 94 20 63 46
07 52 60 45 57
https://fr-fr.facebook.com/lechappeebleueevenementiel/
eb@ebtourisme.com
http://www.ebtourisme.com