

## RANDONNEE ET YOGA À FILICUDI - SICILE

Un stage de yoga et randonnée dans l'un des plus beaux paysages de la Sicile : l'île de Filicudi, loin des sentiers touristiques habituels. Expérimentez une semaine inoubliable au sein de l'archipel volcanique des îles Éoliennes. Pendant ce stage de yoga, rencontrez la population locale et faites l'expérience du mode de vie authentique des habitants de Filicudi. Matin et soir, vous pratiquerez une séance de yoga dans un cadre exceptionnel, reconnectant votre âme à la nature.

### Les points forts du voyage :

- Pratique du yoga dans un maison d'hôte typique des îles Éoliennes
- Découverte à pied du volcan actif de l'île de Vulcano
- Des randonnées magnifiques sur les sentiers de l'île de Filicudi, Patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Des baignades et du ressourcement en Méditerranée et découverte de la faune marine en bateau
- Découverte des vestiges gréco romains du centre historique de Catane

### JOUR 1 - ARRIVÉE EN SICILE ET TRANSFERT VERS LES ILES EOLIENNES

---

Arrivée à Catane dans la matinée et rencontre de votre guide à l'aéroport. Vous prenez la route côtière et panoramique en direction du Nord de la Sicile (2h), jusqu'au port de Milazzo. Transfert en navette pour l'île de Vulcano, la plus proche des îles Éoliennes, célèbre pour ses fumerolles se dégageant des bords du cratère, ses plages noires et ses sources thermales. Dîner et nuit à l'hôtel à Vulcano.

### JOUR 2 – ASCENSION AU CRATÈRE DE VULCANO ET TRANSFER A FILICUDI

---

Après le petit-déjeuner, début de la randonnée jusqu'au cratère de Vulcano, qui culmine à 391 mètres d'altitude (3h de marche). Pendant cette ascension, vous pourrez vous rapprocher des fumerolles de soufre. La vue est époustouflante sur l'immensité du cratère et sur l'ensemble de l'archipel Éolien. Dans l'après-midi, transfert en navette pour l'île de Filicudi, et accueil dans une charmante maison d'hôte, située sur les hauteurs de Filicudi. Profitez d'un bon dîner avec le groupe, pour vous souhaiter la bienvenue sur cette île merveilleuse.

### JOUR 3 – FILICUDI – RANDONNEE A CAPO GRAZIANO

---

Votre hébergement offre un véritable écrin de détente et vous débutez la journée avec une séance de yoga, avec vue sur la mer. Puis petit-déjeuner en savourant des délices locaux sur la terrasse de la maison d'hôte. Première randonnée sur l'un des nombreux sentiers de montagne qu'offre cette île, en profitant du paysage côtier et des odeurs de la nature encore vierge.

Dans l'après-midi, temps libre pour se détendre sur les chaises longues, face au paysage exceptionnel qui s'offre à vous, ou aller à la plage pour un bain de mer. Après une séance de yoga détente, vous avez un dîner libre pour profiter d'un des restaurants de Filicudi. Nuit à Filicudi.

### JOUR 4 - FILICUDI – EXCURSION EN BATEAU

---

Petit-déjeuner et séance de yoga face à la mer. La matinée est consacrée à la découverte de la richesse de la faune et de la flore de l'île au cours d'une excursion en bateau, accompagnée par des biologistes experts de l'île. Vous en apprendrez plus sur les cétacés et les tortues de mer, ainsi que sur l'action engagée au niveau de l'environnement et de la préservation de la nature, menée par les bénévoles de l'association. Séance de yoga et de méditation au coucher du soleil. Dîner et nuitée à Filicudi.

## JOUR 5 – FILICUDI – JOUR DE RELAXE

---

Petit-déjeuner et séance de yoga sur la terrasse, devant la mer Méditerranée. Aujourd'hui, vous avez l'opportunité de vous rapprocher encore davantage de la nature offerte par cette île magnifique, en expérimentant une excursion en kayak, avec des instructeurs experts, pour ceux qui le souhaitent (en option) ou profiter de la plage de Filicudi. En alternative, vous pouvez vous rendre en navette sur l'île de Salina, la plus luxuriante et la plus verte des îles Éoliennes, ou bien sur l'île Alicudi qui est la plus sauvage. Le dîner est libre en soirée, pour déguster la gastronomie sicilienne, dans un restaurant de poisson en bord de mer. Nuitée à Filicudi.

## JOUR 6 - FILICUDI - RANDONNEE AU VILLAGE DE ZUCCO GRANDE

---

Cours de yoga matinal suivi par votre petit-déjeuner. Puis, randonnée en direction du village abandonné de Zucco Grande, qui constitue un paysage fascinant. Après cette douce randonnée entre petites routes et anciens sentiers muletiers, vous faites une halte dans une maison typique des îles Éoliennes, pour une dégustation des produits locaux. L'après-midi est libre pour s'adonner à la baignade, à la plongée en snorkeling sur la plage, pour ceux qui le souhaitent ou pour une promenade dans les villages de Filicudi ou Pecorini.

En fin d'après-midi vous prendrez part à une démonstration de cuisine, sur la terrasse de votre maison d'hôte ! Au coucher du soleil, le groupe se réunit sur la terrasse pour une séance de méditation et de yoga en groupe. Vous savourez ensuite le délicieux dîner préparé avec vos propres mains.

## JOUR 7 - RETOUR À CATANE

---

Petit-déjeuner et dernière séance de yoga dans le cadre enchanteur de la maison d'hôte. Puis transfert en navette pour Milazzo, puis en bus en direction Catane. Installation dans un hôtel dans le cœur historique de cette belle ville inscrite au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Vous aurez le temps de découvrir le centre avec ses vestiges gréco romains et ses bâtiments élégants le long de la Via Etna, l'artère principale de la ville, qui offre une vue magnifique sur le mont Etna qui se profile sur la ville. Dîner et nuit à l'hôtel à Catane.

## JOUR 8 - DÉPART

---

Après le petit-déjeuner, il est temps pour le groupe de se dire au revoir. Transfert à l'aéroport de Catane et fin de nos services

**Note :** *Les itinéraires sont susceptibles de changements en fonction des conditions climatiques, de la condition physique des participants ou des conditions de sécurité liées à l'activité volcanique et la météo.*

### Détails du tour

**Niveau :** Pour toute personne en bonne condition physique. Ces voyages incluent des randonnées de difficulté moyenne parfois sur de sentiers pas bien balisés, donc une expérience préalable de la randonnée est nécessaire. Les personnes en bonne condition physique pourront facilement suivre le rythme.

**Accès :** L'aéroport le plus proche est l'aéroport de Catane. Il faut prévoir l'arrivée à l'aéroport de Catane avant 13h pour pouvoir avoir le temps de rejoindre le port de Milazzo et prendre le bateau pour Vulcano le jour 1. Un seul transfert en minibus sera organisé de Catane à Milazzo, donc en cas d'arrivée sur vols différents les clients devront patienter pour l'arrivée du reste du groupe.

**Hébergement :**

1 nuit en hôtel\*\*\* à Vulcano en chambre double ou triple

5 nuits dans une maison d'hôte à Filicudi en chambre double ou triple, avec partage des espaces communs

1 nuit en hôtel\*\*\* au centre-ville de Catane

**Bagages :**

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans 2 sacs : un sac de voyage de 15 Kg maximum et un sac à dos (contenance env. 30 l) pour vos affaires de la journée. Il est nécessaire de porter son bagage pendant certains transferts (changement de bateau, arrivée au port ou à l'hôtel): voyagez donc léger et si possible avec une valise à roulettes.

**Equipement :**

Chaussures de trekking avec tiges hautes, lampe frontale, veste polaire, veste de montagne, bonnet et gants, gourde de 1 litre minimum, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire (visage et lèvres), chaussures en plastique (type méduse) pour baignade dans les îles, maillot de bain, serviettes de plage. Tout le matériel nécessaire pour les séances de yoga (voir tapis, briques, couverture ect.) sera fourni à Filicudi.

**Prix par personne :** 1330€

**Supplément :** Chambre individuelle pendant tout le séjour : 210€ (disponibilité sur demande)

**Date de départ 2022 :** 18-25 septembre

**Le prix comprend :**

L'hébergement avec petit déjeuner

Diners comme indiqués dans le programme

Les transferts privés comme indiqués dans le programme (ferry et minibus)

Toutes les randonnées à pied prévues dans le programme

10 sessions de yoga d'une heure à Filicudi

Démonstration de cuisine et dégustation de produit typiques de Filicudi

Le tour en bateau prévu le jour 4

**Ne comprend pas :**

Les déjeuners pendant toute la semaine

Les dîners non prévus dans le programme (jours 3 et 5)

Les boissons pendant les repas

Les activités du jour libre (le jour 5)

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la partie « comprend »