

## PROGRAMMES

24 JUIN AU 03 JUILLET 2024

08 JUILLET AU 17 JUILLET 2024



**JOUR 1.** Arrivée à l'aéroport de Heraklion et transfert jusqu'à Paleikastro en minivan privé de location. (140 km). Installation dans votre hébergement. Repas du soir dans un restaurant du village.

**JOUR 2.** Présentation de la semaine et des activités de Yoga et de randonnées. Balade aux alentours de Paleikastro jusqu'à un beau point de vue qui domine la baie de Chiona, redescente à travers les oliviers jusqu'à la plage et baignade. Pique-nique sur la plage. 3 heures de randonnée. La séance de Yoga sera uniquement aujourd'hui en fin de journée. Repas du soir dans un restaurant du village.

**JOUR 3.** Séances de Yoga le matin et en fin de journée. Court transfert en minivan privé jusqu'au village de Chochlakies (10 km) puis randonnée dans les gorges de Karoumes. Baignade et pique-nique sur la plage de Karoumes. 4 heures de marche en aller-retour. Repas du soir dans un restaurant du village.

JOUR 4. Séance de Yoga le matin et en fin de journée. Transfert en véhicule jusqu'au village de Zakros (20 km) et randonnée sur un ancien chemin qui mène au plateau de Mavros Kambros et qui domine la vallée de Zakros. Halte et pique-nique à la chapelle de Agios Giorgos. Retour par le même itinéraire (4 heures de marche). Repas du soir dans un restaurant du village.

JOUR 5 Départ pour les gorges de Richtis situées près de Sitia (40 km en minivan).. Descente des gorges avec arrêt baignade sous la cascade juste avant la sortie et l'arrivée sur une plage. Remontée en véhicule. 4 heures de randonnée. Pique-nique en cours de route. Séance de Yoga en fin de journée. Repas du soir dans un restaurant du village.

JOUR 6. Séance de Yoga le matin et en fin de journée. Visite avec une guide locale de la ville de Sitia avec sa forteresse vénitienne, ses ruelles. Possibilité de faire du shopping. Repas du midi à Sitia. Puis retour à Paleikastro en passant par le monastère de Moni Toplou. Repas du soir dans un restaurant du village

JOUR 7. Séance de Yoga le matin et en fin de journée. Transfert à Zakros pour descendre les gorges de Kato Zakros. Repas de midi en taverne et baignade sur la plage. 2 heures de marche. Barbecue le soir sur la plage de Kouremenos.

JOUR 8. Séance de Yoga le matin et en fin de journée. Transfert en minivan jusqu'à la plage de Maridati (5km) Randonnée côtière jusqu'à la plage de Vai (3 heures). Pique-nique en cours de route. Repas du soir dans un restaurant du village.

JOUR 9 Séance de Yoga le matin. Journée à profiter en fonction des envies de chacun. Bilan de fin de séjour. Repas du soir dans un restaurant du village.

JOUR 10. Transfert à Heraklion et retour en France.

