



SICILE

Volcano Trail

➡ Voyage rando / trail & yoga

Un voyage rando & trail volcanique et un moment pour prendre le temps, le temps de respirer, de faire du yoga, de profiter de la douceur de vivre des siciliens.

Les points forts :

- Des paysages à couper le souffle à quelques heures d'avion
- Voyage innovant mélangeant la passion du trail, de la rando et du yoga
- Un voyage à partager entre passionnés et de bons moments à vivre ensemble
- Possibilité de venir en famille ou accompagné, programme adapté en rando

Voyage rando, trail, yoga & atelier respiration

Prix : à partir de CHF 1690.-

Durée : 8 jours

Saison : Du 19 au 26 octobre 2024 (prolongation possible)

SICILE -VOLCANO TRAIL

Ce qui vous attend

Notre ami Gabriele, sicilien passionné de trail est ravi de vous emmener découvrir les îles éoliennes et l'Etna. Il vous transmettra aussi sa passion pour le yoga et la respiration à travers différents ateliers. Le trail, la randonnée, ce ne sont pas que les jambes, vous serez étonnés de ce que la respiration peut amener comme bienfaits, il est un très bon compagnon de vous chers coureurs, traileurs ou trekkeurs.

PROGRAMME :

SAMEDI 19 OCTOBRE 2024

ARRIVEE A LIPARI

Arrivée à Lipari, une jolie ville en bord de mer, capitale des Iles Éoliennes, que vous rejoignez par vos propres moyens (plus d'informations dans la rubrique "Règlement"). Installation à l'hôtel situé près du centre-ville de Lipari. Temps libre pour relax, baignade à la piscine de l'hôtel ou pour une découverte de la ville.

16:00 Cours de yoga

18:00 Rencontre avec l'équipe Mandala Trail et présentation du Sicily Volcano Trail

19:30 Dîner et nuit à Lipari

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024

LES ILES EOLIENNES - VULCANO

07:00 Petit déjeuner

09:20 Transfer en bateau pour l'île de Vulcano

09:30 Arrivée à Vulcano.

10:00 Trail Étape 1 : Montée au sommet de Vulcano depuis le site des bains de boue de Vulcano et passage dans les fumeroles de soufre et sur la plage noire (11 km / d + 500m / d-500m)

12:00 Déjeuner au port de Vulcano, puis temps libre pour profiter des bains de boue où détente sur la plage

15h25 Retour en bateau à Lipari et temps libre pour profiter du centre historique de Lipari avec son château et son très intéressant Musée Archéologique.

16:30-19:00 Plusieurs activités seront proposés :

- Cours de yoga en terrasse
- Atelier de Running&yoga
- Conférence sur la respiration fonctionnelle

19:30 Dîner et nuit à Lipari

LUNDI 21 OCTOBRE 2024

LIPARI TRAIL & TRANSFERT A LIPARI

07:00 petit déjeuner.

09:00 Trail Étape 2 : Tour di Lipari (13 km / d+470m / d-590m)

12:30 Déjeuner à Lipari

14:30 Départ en bateau pour l'île de Stromboli

16:30 Arrivé à Stromboli et transfert à l'hôtel*

17:30 Cours de yoga en terrasse ou temps libre pour profiter des plages de Stromboli

20:00 Dîner et nuit à Stromboli. de route à Fort Augustus, notamment le Clansman Center, qui nous ramènera au 17ème siècle pour découvrir la vie des clans écossais..

MARDI 22 OCTOBRE 2024

STROMBOLI TRAIL

07.30 Cours de yoga matinal sur la terrasse de l'hôtel

08.00 Petit-déjeuner à l'hôtel et matinée libre pour se détendre, se baigner ou visiter le petit village de San Vincenzo.

11.00 Trail Étape 3 : sur les pentes du Stromboli (9km / d+340m / d-340m)

12.30 Déjeuner au restaurant à Stromboli

16.30 Randonnée optionnelle pour observer les explosions en nocturne du Stromboli.

Le dîner n'est pas inclus ce soir, mais vous avez un vaste choix de pizzerias et de restaurants à Stromboli.

Nuit à Stromboli à l'hôtel***.

MERCREDI 23 OCTOBRE 2024

Transfert sur l'Etna, Trail et dégustation de vins et produits locaux siciliens

07:15 Départ en bateau pour Milazzo.

09:35 Arrivée à Milazzo et transfert en bus vers le Mont Etna. En route nous nous arrêterons dans une ferme au pied de l'Etna pour une dégustation de vins et de produits régionaux siciliens.

15:00 Arrivée à l'hôtel à Linguaglossa, jolie village à 600 mt d'altitude sur les pentes nord de l'Etna

16h30 Conférence théorique/pratique sur la respiration fonctionnelle pour les athlètes

18:00 cours de yoga

19:30 Diner à l'hôtel et nuit à Linguaglossa.

JEUDI 24 OCTOBRE 2024

TRAIL ETNA NORD

07.00 Petit-déjeuner à l'hôtel.

08.30 Transfert en bus pour les athlètes sur le versant nord de l'Etna à 1800mt d'altitude

09.30 Trail Étape 5 : Boucle sur le versant Nord de l'Etna à travers coulées de lave, cratères et pinèdes (15 km / d+650 / d-650m)

13.00 Pasta Party sur la ligne d'arrivée du Trail, sur le versant nord de l'Etna.

15.00 Retour en bus pour Linguaglossa et temps libre pour un cours de yoga ou pour profiter du centre bien-être de l'hôtel avec sauna, bain turc, douche relaxante, hammam et jacuzzi.

19.30 Dîner et nuit à l'hôtel à Linguaglossa

VENDREDI 25 OCTOBRE 2024

Trekking vers les cratères centraux de l'Etna

07.00 Petit-déjeuner à l'hôtel.

08.00 Transfert en bus à Piano Provenzana à 1800 m d'altitude, point de départ des excursions sur l'Etna.

09.00 Montée en minibus 4x4 pour atteindre une altitude de 2900m. Une fois là-haut, vous partez pour un trek vers les cratères de l'Etna accompagnés par de guides vulcanologues.

13.00 Pique-nique sur l'Etna, puis retour à Piano Provenzana

15.00 Transfert en bus pour Catane (1h30) jusqu'à l'hôtel*** au centre-ville.

19.30 Dîner final au restaurant à Catane.

SAMEDI 26 OCTOBRE 2024

Retour en Suisse ou prolongation de votre séjour

07.00 Petit-déjeuner à l'hôtel.

08.00 Transfert par vos propres moyens à l'aéroport (navette 4 euros ou taxi env 25 euros) ou prolongation de votre séjour pour découvrir la Sicile ou vous reposer.

Une prolongation est possible sur la Sicile, autotour, balnéaire, n'hésitez pas à nous demander un programme sur mesure. Demande d'informations (sans engagement) et / ou réservation Tél 077 / 508 98 48 ou par mail à beatrice@bealagence.ch

