

Semaine « Cure Détox » et « Formation de Réflexologie »

Yoga, Randonnée et Réflexologie

Du 3 au 10 juillet 2019

à Ayios Ioannis

En principe, début juillet, il fait moins chaud qu'en juin car le vent se lève et tiédit l'atmosphère. Bien évidemment, toutes nos activités seront subordonnées au temps qu'il fera.

Le 3 Juillet, un bus attendra ceux qui le désirent à Xania. Le transport est compris dans votre inscription. De même, à la fin du stage, un bus raccompagnera le groupe jusqu'à Xania. Sans doute, certains préféreront louer une voiture pour rejoindre Agios Ioannis. Ils n'en auront aucune utilité pendant le séjour.

Conférence, Yoga et formation se dérouleront soit dans la pièce commune soit sur la terrasse extérieure ou sur la plateforme couverte, au milieu des oliviers.

Même chose pour la restauration (petit déjeuner et dîner) qui se prendront soit dedans soit dehors. Pour le déjeuner, tout dépendra du programme : ce sera souvent un lunch façon pique-nique dans le sac, pris à la maison d'hôtes ou en taverne à l'extérieur.

3 fois par jour, nous aurons 5 minutes de Cohérence Cardiaque (CC), une technique simple mais infiniment efficace. Nous en utiliserons d'ailleurs les effets pendant nos massages.

PROGRAMME

Selon la météo, il peut être sujet à variations

3/07: arrivée à Ayios Ioannis

- 12h : Transfert organisé en bus privé de Chania à Ayios Ioannis
- Installation dans les chambres. Présentation du groupe et du séjour. Déjeuner dans la maison d'hôte
- Balade digestive (1h AR) jusqu'au balcon de Kakoporos pour une ouverture à l'espace.
- 18h-20h : Formation Nuad Thao et CC avant le dîner.
- Après le dîner : synthèse des soins du jour.

4/07: balade à Papakefala (3h AR / +200m -200m)

- 7h-8h : Yoga matinal
- 8h30-9h30 : CC et Petit déjeuner
- 10h : Balade en forêt jusqu'à Papakefala, 'la tête du pape' (1000m d'altitude) qui surplombe la gorge d'Elingas et offre un panorama sur Ayia Roumeli et la sortie des gorges de Samaria
- 14h : lunch dans la maison d'hôte
- 16h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

5/07: balade dans la gorge d'Aradena (3-4h de marche/ -600m)

- 7h-8h : Yoga matinal
- 8h30-9h30 : petit déjeuner
- 10h : Transfert en pick up jusqu'au pont d'Aradena
- Traversée de cette belle gorge sauvage et ludique
- 14h : Déjeuner les pieds dans l'eau à la sortie de la gorge dans la baie de Marmara et sa taverne installée sur le marbre. Baignade.
- 16h : Petite marche d'une 1/2h pour rejoindre la route et le village de Livianiana / Transfert retour en pick up
- 17h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

6/07: balade à la grotte de Drakoulakis (2h AR marche / 1h30 dans grotte)

- 7h-8h : Yoga matinal
- 8h30-9h30 : petit déjeuner
- 10h : Transfert en pick up (15mn) jusqu'au plateau de Krousia (1200m d'altitude)
- Balade facile dans la forêt jusqu'à la grotte de Drakoulakis. promenade dans la grotte à la frontale et peut être parfois les pieds dans l'eau pour rejoindre la grande chambre, méditation
- Picnic / Marche retour au plateau /Transfert retour en pick up à la maison d'hôtes
- 16h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

7/07: journée tranquille / conf aromatherapie Ildiko / plage de Glyka nera / Sfakia

- 7h-8h30 : Yoga matinal
- 9h-10h : petit déjeuner
- 10h-13h : conférence Aromathérapie locale
- 14h : lunch
- 15h30 : Transfert en pick up jusqu'aux abords de la plage de Glyka nera (les eaux douces). Marche d'une ½ heure jusqu'à la plage / baignade
- 17h : bateau pour Sfakia et petite pause visite . Transfert retour à Ayios Ioannis en taxi
- 18h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

8/07: balade vers Loutro et Likos (2h30 / -600m)

- 7h-8h : Yoga matinal
- 8h30-9h30 : petit déjeuner
- 10h : Transfert en pick up jusqu'à Anopoli / église ayia aikaterina. Marche en descente jusqu'à Loutro (2h) et pause visite + marche de ½h jusqu'à Likos . Déjeuner / baignade
- 16h : Retour en pick up à Agios Ioannis
- 17h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

9/07: Pachnès, les hauts sommets (3h AR / +450m, -450m)

- 7h-7h30 : Yoga matinal
- 8h-9h : petit déjeuner
- 9h30 : transfert en pick up jusqu'à Roussies à 2000m d'altitude (1h30 dans des paysages fantastiques), balade facile, en aller-retour dans les déserts blancs des Montagnes Blanches pour rejoindre le sommet de cette chaîne, le Pachnès, 2453m. Picnic, marche retour et transfert retour
- 17h-20h : Nuad Thao. Après le dîner : synthèse des soins du jour.

10/07: départ

- 7h-8h : yoga matinal
- 8h30-9h30 : Petit déjeuner
- 10h30-12h30 : synthèse inter-active du stage
- 13h : Transfert organisé en bus privé vers Chania

*Ce programme est éventuellement modifiable.
Notamment en fonction de vos horaires aériens d'arrivée ou de départ.*