

L'ÉTOILE DE COLLIOURE (HÔTEL AVEC PISCINE)

Séjour randonnée et bien être

Prendre le temps de respirer...

C'est ce que nous vous proposons de vivre à travers ce séjour "randonnées et découverte de la sophrologie (en option)" au cœur du petit village de Sorède. Mélange savoureux entre éveil des sens, contemplation et dégustation ! Vous repartirez énergisé et nourri profondément. Un cocktail parfait pour créer la rupture avec le quotidien, Cette jolie recette, concoctée avec amour par notre accompagnatrice catalane, Françoise et notre sophrologue, Guilhem vous permettra de découvrir avec émerveillement le dernier bastion pyrénéen et de jouir de tous ses bienfaits. Le massif des Albères est le plus oriental des Pyrénées. Il offre à la fois des paysages variés, luxuriants et boisés vers l'ouest et une terre plus escarpée mais tout aussi consacrée sur la Côte Vermeille. Le tout est agrémenté avec justesse de tours, de fortins, de villages typiques qui respirent le sud.



JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : ARRIVÉE À PERPIGNAN

2h de marche, 2 Km, 100 m D+, Transfert 30 min

Accueil à 15h30 en gare SNCF de Perpignan, ou à 16h15 à votre hébergement dans le cœur du village de Sorède, dominé par le pic du Néoulous (1256 m). Situé au pied du massif des Albères, ce village a été marqué par une forte activité agricole qui a façonné les paysages que l'on voit aujourd'hui.

Présentation du séjour, suivie d'une petite balade à 5 min en voiture de votre hôtel.

Nous partons pour une première excursion dans l'un des plus beaux villages des Albères, où l'eau, encore précieuse jaillit çà et là. Nous emprunterons alors le canal qui servait à faire fonctionner les moulins et nous nous arrêterons en contrebas de son château pour profiter d'une vue imprenable sur le Canigou et la mer Méditerranée.

Vous dinerez dans un restaurant au cœur du village de Sorède et à 2 minutes à pied de votre hébergement. Cuisine soignée, produits locaux et de saisons sans compter l'accueil chaleureux et bienveillant de notre couple de restaurateurs. Bonne dégustation !

Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : RANDONNÉE À L'ERMITAGE NOTRE-DAME-DU-CHÂTEAU

4H de marche, 8 Km, 460m D+

Nous partons à la découverte de l'ermitage Notre-Dame-du-Château et des ruines du « Casteil d'Ultrera » où nous attend un magnifique panorama : les Albères, la tour de la Massane, la vallée de Lavall, le massif du Canigou, la plaine du Roussillon et le littoral Méditerranéen. A notre retour, nous pourrions profiter d'une petite pause à la piscine ou au spa de l'hôtel.

En option (1h de sophrologie) :

Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner à votre restaurant.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : RANDONNÉE DE L'ANSE DE PAULILLES AU CAP BÉAR

5H de marche, 10 Km, 450m D+

Nous allons aujourd'hui à la découverte d'un superbe sentier côtier dominant la mer et passant par les vignes. Vue splendide sur le très mythique phare niché sur la pointe rocheuse de la Côte Vermeille ; où les côtes schisteuses plongent de manière abrupte dans la mer Méditerranée. C'est à travers ce jeu de criques, de petites plages et de falaises que nous partirons à la découverte du cap Béar.

Nous serons à la fois happés par les anciennes terrasses agricoles, façonnées par l'homme, les vignes sur fond bleu mais également par le large où les bateaux de pêche et les voiliers donnent le ton : « là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté ».

Possibilité de baignade*

A notre retour, moment agréable à la piscine ou à l'espace détente de l'hôtel.

En option (1h de sophrologie).

Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner à votre restaurant.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 4 : RANDONNÉE LA TOUR DE MADELOC

5H de marche, 10 Km, 450m D+

Sur les hauteurs de la Côte Vermeilles, nous nous dirigerons vers la tour de guet la plus célèbre des Pyrénées Orientales. Perchée à environ 650 m de hauteur dans la chaîne des Albères, elle permet d'avoir une vue splendide sur la côte et la montagne, sur la mer et les vignes. Il sent bon le thym et le romarin, l'air marin et le soleil, le terroir et le bon vin...

Cette tour s'inscrit dans la continuité de celle de Massane ou celle Del Far placée à la limite des Corbières qui faisaient partie d'un réseau de tours à signaux qui depuis la fin du XIII^e Siècle, converge vers le donjon du palais des Rois de Majorque à Perpignan.

En option (1h de sophrologie)

Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner à votre restaurant.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 5 : RANDONNÉE VERS COLLIOURE AVEC RETOUR EN BATEAU

4H30 de marche, 12Km, 400m D+

Aujourd'hui, nous sillonnerons la célèbre plage du Racou, entre maisonnettes ensablées et allées verdoyantes ; entre côte sableuse et côte rocheuse. Nous emprunterons le sentier littoral pour nous diriger vers la célèbre Collioure, « joyau de la Côte Vermeille ». Des vieilles pierres du fort au dôme rose de l'église ; de la ville de caractère ; à l'adorable port aux barques colorées, rien n'est banal à Collioure. Muse de Matisse, elle séduit encore et toujours les peintres et les badauds.

Nous clôturerons cette journée par un retour en bateau* pour s'enivrer une dernière fois des couleurs chatoyantes de ce chef-d'oeuvre catalan.

*Bateau en fonction des conditions météorologiques et de la saison.

En option (1h de sophrologie)

Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner à votre restaurant.

Nuit à l'hôtel

JOUR 6 : RETOUR À PERPIGNAN, DISPERSIONS À 9H15 EN GARE SNCF.

30 minutes de transfert

Transfert jusqu'à Perpignan. Dispersion à 9H15 en gare SNCF.

Dispersion après le petit-déjeuner pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

--

Avertissement

Les randonnées peuvent être modifiées en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants.

Le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

PRIX

Nombre de participants : 4 à 15

Prix de la randonnée et des pratiques de sophrologie : à partir de 760 €

Nous organisons également les randonnées sur demande pour les groupes constitués (nous consulter).

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne local pour tout le séjour
- 5 nuits en hôtel 2* en chambre de deux
- Les transports à partir de la gare SNCF de Perpignan
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 6

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS:

- Acheminement jusqu'à Perpignan
- Les pratiques de sophrologie avec un sophrologue Caycédien
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Notre assurance [Europassistance annulation / interruption / assistance & rapatriement](#) (6% du prix de votre séjour, [incluant la COVID 19](#) et à souscrire lors de votre inscription)

OPTIONS**OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :**

RÉDUCTIONS	
Réduction pour les personnes venant avec leur propre véhicule	-50 €
SUPPLÉMENTS	
Supplément chambre simple	250 €
Sophrologie (4 séances d'1 heure)	70 €
Jacuzzi et sauna (à réserver sur place)	15 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire avec petit déjeuner (chambre double ou à 2 lits)	60 €
Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner (chambre simple)	110 €

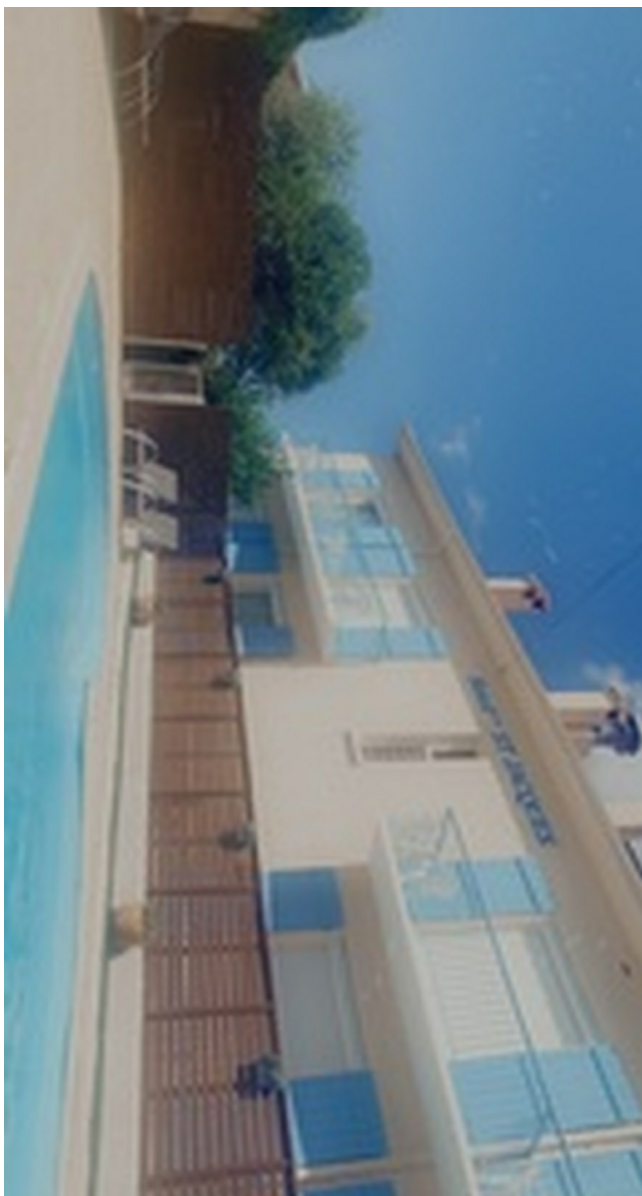
NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS**NOTRE PARTENAIRE SUR L'ETOILE DE COLLIOURE**

Nuits en Hôtel 2* avec piscine (août, septembre et octobre) en chambre de deux personnes (lits simples ou doubles disponibles)

Chambres simple en option : 300€/personne

Repas : Les diners sont pris par l'ensemble du groupe dans un restaurant de Sorède. Gastronomie locale et savoureuse. Produits locaux.



DÉTAILS

NIVEAU ET NATURE DU TERRAIN :

Moyenne, accessible à toute personne en bonne condition physique. 2h et 5h de marche à pied consécutives. Entre 100 et 460 mètre de dénivelé positif par jour.

Pratiquez une activité d'endurance (randonnée, marche à pied ou vélo) régulièrement et le plus en amont possible de votre séjour.

PORTAGE PENDANT LA RANDONNÉE:

Aucun portage, vous ne portez que votre sac pour la journée.

LES PRATIQUES DE SOPHROLOGIE :

Les pratiques vous sont proposées par un professionnel formé par l'école Caycédienne.

Méthode scientifique créée par le médecin Alfonso Caycedo, elle a été conçue pour maîtriser l'équilibre corps-esprit.

Les grands principes de la sophrologie :

- Action positive sur tout le corps.
- Toutes les techniques et méthodes de la sophrologie caycédienne se déroulent à travers une posture corporelle (debout, mains croisées sur le bas ventre ; assise, mains déposées librement sur le milieu des cuisses. Les yeux sont fermés durant la pratique).
- Le sophrologue propose des techniques adaptées aux personnes, à la situation géographique ou contextuelle.

La respiration est au cœur de cette technique :

- la respiration basse qui calme et centre
- la respiration diaphragmatique qui permet de mieux gérer les émotions
- la respiration haute qui permet une meilleure oxygénation du cerveau.

La sophrologie relaxe et dynamise le corps. Elle renforce différentes capacités dont la concentration.

La sophrologie est utilisée notamment par les sportifs de haut niveau, les chefs d'entreprise, les comédiens, les enseignants... et toutes les personnes en quête de mieux être.

Le sophrologue est un pédagogue. Il transmet une technique. Il ne juge pas, il n'interprète pas.

Les pratiques vous sont proposées et ne sont pas obligatoires.

LES TEMPS DE MARCHÉ :

Ils sont donnés à titre indicatif et tiennent compte de la qualité du terrain de la randonnée. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente.

EAU PENDANT LA RANDONNÉE :

L'usage d'un « camel bak » (poche d'eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos) est conseillé. Vous pouvez aussi apporter un thermos pour votre boisson chaude durant les randonnées.

LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE :

Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme de la randonnée qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

RENDEZ-VOUS :

RDV le jour 1, soit :

- 15h30 le jour 1 à la gare SNCF de Perpignan
- 16h15 le Jour 1 à votre hébergement

Point de RDV à la gare SNCF de Perpignan :

Prendre la sortie "El Centre del Mon" / gare TGV. Votre accompagnatrice vous attendra dans le hall de la gare munie d'un panneau.

FIN DE LA RANDONNÉE :

DISPERSION le jour 6, soit :

- 9H15 le jour 6 à la gare SNCF de Perpignan
- après votre petit déjeuner à votre hébergement

TRANSFERTS INCLUS DEPUIS LA GARE SNCF DE PERPIGNAN

Véhicule 8 places conduit par votre accompagnateur

ENCADREMENT :

Cette randonnée est accompagnée par Françoise, Accompagnatrice en Montagne locale.

Possibilité d'encadrement par un autre accompagnateur en Montagne de la région à certaines dates de départ.

Les séances de sophrologie sont proposées par Guilhem, sophrologue Caycédien (master).

COMMENT S'Y RENDRE :

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare SNCF de Perpignan.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Adresse de l'hébergement fournis dans votre dossier de départ

SI VOUS VENEZ EN AVION :

Aéroport de Perpignan

ÉQUIPEMENT POUR LE SÉJOUR :

LE SAC A DOS:

Il doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée, soit environ 30 litres. Préférez le avec ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids sur le bassin), des bretelles matelassées et une sangle de poitrine. Vous devez toujours garder un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique. En plus du couvre-sac, un sac poubelle et deux poches congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires en cas de pluie.

LE BAGAGE :

Il reste à l'hébergement pendant toute cette randonnée dans les Albères.

LES CHAUSSURES DE RANDONNÉE :

Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées.

LES VÊTEMENTS :

Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX (les k-way de type "ponchos" sont proscrits)

Une veste polaire

Un pantalon de randonnée, un short, des tee-shirts (éviter le coton et privilégiez les matières respirantes).

Vêtements de rechange et linge personnel

Un maillot de bain et une serviette

PETIT MATÉRIEL :

Gourde ou "Camel Bak" (2 litre minimum par personne).

Une paire de bâtons télescopiques de randonnée (selon vos habitudes)

Une gamelle/assiette en plastic et des couverts (pour les pique-niques)

Lunettes et crème solaire

Chapeau ou casquette

Une petite trousse de toilette, avec serviette

Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)

Papier hygiénique

Un appareil photo

Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, compeed...)

Un cahier et un stylo pour la sophrologie

AVIS

o

NOS TOURS OPERATEURS PARTENAIRES :

Nous sommes agence réceptive locale : nous concevons leurs séjours, puis nous recevons leurs clients dans notre région.

