

Séjours créatifs & visites «nature et bien être»

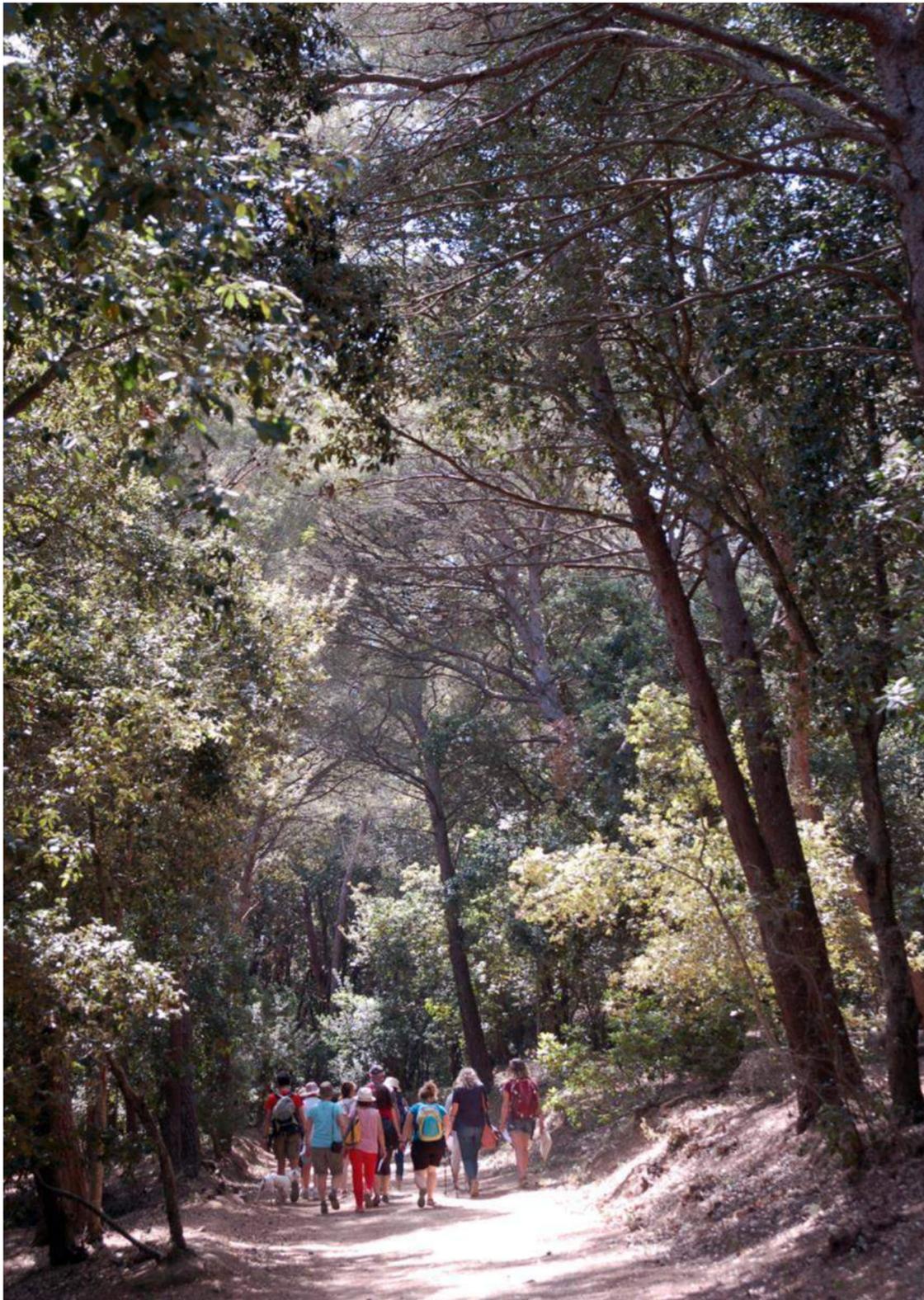


les balades de
Charlotte

Week end au naturel
Découverte des Iles d'or
Et initiation au bain de forêt

DEVIS
SUR -MESURE
Journées et séjours

www.baladesdecharlotte.fr



Retrouvons le chemin de la nature

Nous vous proposons deux jours au bord de la mer pour faire une pause, retrouver une véritable reconnexion à soi-même et à la nature en profitant pleinement des bienfaits qu'elle nous offre.

Faire le plein de «Green vitamines »en découvrant la pratique des « **bains de forêt** ». Découverte des arbres, fleurs, et plantes des paysages préservés aux effets apaisants immédiats sur le physique et le mental.

Accompagnés par un guide « esprit parc national, parcourez les **espaces naturels des îles d'or et de leurs territoires** pour connaître toute l'histoire des lieux, la flore, la faune et les hommes qui y vivent.

Un séjour qui privilégie la préservation de notre environnement dans une démarche éco durable , en pratiquant la marche à pied et en favorisant les déplacements motorisés courts.

Programme sur deux jours

Lieu : Hyères les Palmiers

Hébergement : Hotel Almanarre Plage – Eco responsable

La presqu'île de Giens , espace préservé

Programme



Jour 1 :

Accueil à l'hôtel Almanarre pour déposer vos affaires et voitures
Co voiturage pour la presqu'île de Giens .(5 km)

Matinée ,

Visite privatisée **des Salins des Pesquiers** situé entre le double tombolo de la presqu'île. Les salins d'Hyères constituent l'un des espaces naturels des plus remarquables du littoral varois. Ils forment un ensemble de zones humides de grand intérêt biologique et paysager, et constituent un témoignage historique et culturel exceptionnel.

Aujourd'hui, les salins ne produisent plus de sel mais s'orientent vers des projets novateurs liés à la préservation de la biodiversité.

Accompagnés de votre guide, découvrez l'histoire du sel , de la flore halophile et la faune pour observer librement les différents oiseaux qui viennent nicher au cœur des salins.

Déjeuner tiré du sac aux saveurs locales et bio sur la plage

Après midi

Nous vous invitons à une visite guidée à la pointe des Chevaliers, un site exceptionnel entre ciel et mer qui offre une nature authentique, une histoire riche, des panoramas sublimes et en prime, une formation géologiques unique.

Un lieu chargé de découvertes qui se respire au fil des embruns et que le guide vous contera

Nous vous proposons d'allier la découverte de cette espace naturel g avec **une séance d'initiation au shinrin Yoku (bain de forêt)** pour en retirer tous les bienfaits de la nature.

Retour à l'hôtel , diner à l'extérieur au restaurant

Nuitée

www.baladesdecharlotte.fr



Programme

Porquerolles , la perle des îles d'Or



Jour 2 :

Après le petit déjeuner, départ pour la Tour Fondue en co voiturage , pour prendre le bateau pour l'île de Porquerolles, (7 km)

Nous vous invitons à une **visite guidée** sur les sentiers de l'île à la nature préservée exceptionnelle.

Visite du **fort de Ste Agathe**, et de ses expositions, superbe panorama sur la terrasse dominant le village , la mer et les plaines de l'île. Visite privative. Découverte du moulin et des collections variétales d'oliviers de l'île.

Déjeuner au bord de l'eau sur une plage , pique nique aux saveurs locales

Après midi, découverte de la côte sauvage dont les falaises surplombent la grande bleue . Retour par le chemin de l'eau et des lagunes . Arrêt dans le verger des figuiers et des muriers pour un dégustation des produits issus des cultures de l'île.

Retour par bateau en fin de journée

Fin de nos prestations

*Nos guides sont labélisés « guide esprit parc national » et s'engagent dans les valeurs que porte le parc national de Port- Cros - Porquerolles





Qu'est ce qu'un bain de forêt ?

Le bain de forêt ou «Shinrin Yoku» est une pratique japonaise qui nous invite à une véritable reconnexion à la nature toute entière.

A travers une marche lente, des exercices de respiration , d'éveil des sens et de partages, la nature actrice et bienfaitante nous livre le meilleur d'elle-même. Un véritable voyage sensoriel qui nous ressource pleinement.

Les effets sont immédiats : réduction du stress, apaisement, augmentation de nos capacités de concentration, bien-être , temps suspendu et plaisirs partagés.

Quelques témoignages :

Corinne B. janvier 2021 : Je me suis imprégné des lieux comme il ne m'a rarement été donné de le ressentir. Le soir un sentiment de plénitude, une bonne nuit comme apaisée s'en est suivi et l'impression d'être toujours ancrée dans cet espace de pleine nature.

*Laurence C. , janvier 2021 : La respiration à 5 temps a agit sur la sensation de stress, je l'ai emportée avec moi pour la pratiquer à loisir. C'était un vrai moment de connexion avec les éléments, comme une nouvelle prise de conscience de chacun de nos sens ,
Merci*



Votre hébergement

Hôtel Almanarre Plage

De petite taille, écoresponsable et convivial, l'hôtel vous invite à un séjour ressourçant, face à une jolie crique et à 300 mètres de la grande plage de sable fin de l'Almanarre.

L'établissement propose des chambres avec vue mer et/ou jardin, décorées avec goût, avec des thématiques différentes : bord de mer, bois flotté, nature, végétal, éco-recyclage.

La philosophie des lieux :

Faire vivre une **expérience de séjour unique** grâce à un lieu d'hébergement chaleureux et soucieux de limiter son impact sur l'environnement avec des actions concrètes mises en place pour limiter la consommation d'eau, d'électricité et réduire/trier les déchets.

Lors de la rénovation de l'hôtel, les matériaux naturels, bruts et recyclés ont été prioritaires. L'eau est chauffée grâce aux panneaux solaires disposés sur le toit.

Au petit déjeuner, les plateaux repas sont composés de produits locaux et bio.

L'hôtel a également obtenu avec les félicitations du jury en 2019 le label « **Clef Verte** » ainsi que la marque « **Esprit Parc du Parc National de Port Cros** ».



Tarifs

289 € par personne

Minimum 8 participants – 12 maximum

Ce prix comprend :

Une nuit en chambre double, petit déjeuner inclus
Les 2 repas pique nique zéro déchet, cuisinés maison .
Exemple : chips bio et crudités en grignotage, salades composées, dessert, pain et gourde d'eau.
Le diner au restaurant du samedi soir
Le guide conférencier nature et certifié guide ShinrinYoku
la séance de bain de forêt avec une collation en fin de parcours
Les visites annoncées : entrées salins, fort Ste Agathe
la traversée en bateau aller et retour Porquerolles
La dégustation de produits locaux dans les vergers
la RCP

Ce prix ne comprend pas :

Les transferts sur place (co-voiturage organisé avec les participants possédant une voiture)
Les boissons
La taxe de séjour à régler sur place

210 euros par personne

Sans hébergement

Sans diner au restaurant du samedi soir.

Dates : samedi 30 avril et dimanche 1 er mai 2022

Les plus du weekend :

Des visites privatisées

Des lieux magiques

Un guide « esprit parc national »

Un hôtel 100% Eco responsable