bivouac

UN UNIVERS À PARTAGER

RANDO & YOGA à LANZAROTE

ILES CANARIES

8 Jours

Nos photos :

REPERES

Type d'activité	Randonnées accompagnées et séances de yoga (matin et soir).
Hébergement	En hôtel 3*** ou casa rural de standing
Repas	Tout compris.
Niveau	Bonne forme physique.

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé +	-	250	300	400	428	100	50
Dénivelé -	-	300	300	400	428	100	50
Heures	-	4h00	3h30	4h00	3h30	4h00	3h30

Portage	Sac à dos avec le pique-nique et affaires personnelles pour la journée.
Encadrement	Guide de randonnée francophone native de Lanzarote et formatrice en yoga.
Groupe	De 5 à 12 personnes

DESCRIPTION

7 jours de marche dans un paysage unique

Avec ses paysages esthétiques et déroutants, son climat d'une incroyable douceur et ses 200 volcans, l'île la plus à l'est de l'archipel des Canaries est à découvrir en marchant. Sur cette terre de pêcheurs et de cultivateurs, l'homme a fait preuve d'une étonnante créativité. Art, culture et nature se mélangent à merveille sur ce bout de terre au milieu de l'Océan…
Associée à la randonnée, la pratique du yoga dans cet univers insolite offre une quiétude toute particulière. Ce n'est pas pour rien que bon nombre de sportifs européens choisissent Lanzarote pour se ressourcer en hiver…

POINTS FORTS

Séjour accompagné par une « enfant de l'île » ; un hébergement de qualité loin du tourisme de masse ; une sélection de randonnées originales et variées, une entière autonomie au niveau des déplacements.

PROGRAMME*

Le 1° jour, accueil à l'aéroport d'Arrecife. La journée est consacrée à l'accueil et à l'acheminent des participant au lieu d'hébergement. Dîner au restaurant.

Le 2e jour, après le petit déjeuner, ascension du volcan Monte Corona. Court déplacement en véhicule pour rejoindre les falaises « del Risco » et son incroyable panorama. Pique-nique en chemin et balade dans le village « oasis » d'Haria. Dîner au restaurant.

3e jour, nous rejoignons l'ouest de l'île et ses champs de lave. Balade dans le cratère del Cuervo et ascension du Guardilama. Les vignobles de « La Geria » et leurs esthétiques murets de basaltes sont tout autour de nous. Descente au milieu des vignes jusqu'à une bodéga. Dîner au restaurant.

Le 4e jour, départ en véhicule jusqu'au sud-ouest de l'île où le volcanisme est le plus récent. Visite du Parc National de Timanfaya (un des plus visité d'Espagne). Après le pique-nique, randonnée sur l'impressionnant cratère de la « Caldera Blanca ». Visite du surprenant «Jameos del Agua ».

5e jour. Après notre séance de yoga quotidienne, départ vers le nord de l'île pour suivre l' historique sentier de "Los Gracioseros". Plages sauvages face à l'île de la Graciosa et découverte des vestiges de la première saline des Canaries. Après la rando, visite de l'ancien village indigène et antique capitale de l'île : Teguise.

Le 6e jour randonnée côtière et pique-nique sur une plage. Baignade et « farniente » face à l'immensité de l'océan. Nouvelle séance yoga en fin de journée.

Le 7e jour, dernière randonnée à Lanzarote vers le village d'El Golfo et son spectaculaire lac d'eau verte. Retour à l'hôtel en fin de journée. Dîner au restaurant.

Le 8° jour, visite de la fondation de l'artiste César Manrique. Transfert à l'aéroport.

SEANCES DE YOGA

Tous les jours, avant le petit déjeuner et au retour de la randonnée, deux séances d'environ une heure sont mises en place. En début de journée : nous travaillons la respiration, la concentration, l'échauffement musculaire et articulaire. En fin de journée : le travail est axé principalement sur un état de récupération et de relaxation. Le matériel : tapis, briques vous est fourni.

*Bivouac se réserve le droit de modifier à tout moment le déroulement du programme pour des raisons de sécurités liées aux conditions climatiques, capacités physiques des participants

DEPART
Rendez-vous : Aéroport d'Arrecife - LANZAROTE

ARRIVEE
Dispersion : Aéroport d'Arrecife – LANZAROTE

VENIR

Vols réguliers aux départs de Paris, Nantes, Lyon, Toulouse, Bordeaux, Bilbao, Madrid… avec entres autres les compagnies VOLOTEA et VUELING

INFORMATIONS PRATIQUES

GROUPE
De 5 à 12 personnes

ENCADREMENT
Rosa BETANCORT, accompagnatrice de randonnée diplômé et professeur de yoga

NIVEAU
Bonne forme physique exigée, pas de difficulté technique.
Entre 3 à 4h de marche par jour avec un dénivelé positif entre 50 et 600 m par jour.
Séjour non adapté aux personnes à mobilité réduite.

HEBERGEMENT & REPAS
En hôtel*** situé en bord de mer ou au milieu des vignes et des volcans en « casa rural ».

Type de gastronomie : Locale
- Petits-déjeuners : À l'hôtel
- Déjeuners : pique-niques
- Dîners : À l'hôtel ou au restaurant

LOGISTIQUE & DEPLACEMENTS
Les déplacements sont assurés par un minibus conduit par votre guide et éventuellement une ou deux voitures conduites par les participants. Un cadeau sera offert aux chauffeurs des voitures ! Pensez à prendre votre permis de conduite.

CARTOGRAPHIE
Carte Michelin. 1/200000 N° 449 « Canaries » - KOMPASS. 1/50000 « Lanzarote.

AVANT DE PARTIR

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR*

Bagages
Prévoir un sac à dos confortable de 20 - 30L pour vos affaires personnelles et la nourriture.

Vêtements
- Pantalon de randonnée
- Short
- Maillot de bain
- Tee-shirts respirant
- Polaire ou pull
- Coupe-vent
- Chapeau ou casquette
- Bandeau pour le vent
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée
- Sandales légères
- Tenue pour le yoga

Equipement
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde, thermos ou poche à eau (1,5 L minimum)
- Couteau de poche
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Carte d'identité ou passeport valide

Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels
- Anti-diarrhéique (type Tiorfan)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Pommade anti-inflammatoire
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules
- Jeu de pansement adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (type Compeed)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres)
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures

**Liste non-exhaustive*

FORMALITES ADMINISTRATIVES

- Pour les ressortissants français, belges et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.
- Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires françaises dans votre pays.

SANTE

Pas de vaccination obligatoire.
Il est recommandé d'être à jour dans ses vaccinations habituelles : diphtérie-tétanos-poliomyélite en incluant rubéole, oreillons et plus particulièrement la rougeole.
Dans tous les cas, prendre l'avis de son médecin traitant ou d'un centre de conseils aux voyageurs.

PRIX & CONDITIONS D'ANNULATION

PRIX PUBLIC

970 € / pers pour 8 jours et 7 nuits
Supplément single 145 € (selon disponibilité)

DATES

- du 20/02/2021 au 27/02/2021

- du 17/04/2021 au 24/04/2021

- du 16/10/2021 au 23/10/2021

CE QUE COMPREND LE PRIX

- La prise en charge à l'aéroport de Arrecife sur l'île de Lanzarote.
- La pension complète à partir du dîner du J1 jusqu'au petit déjeuner du J8
- L'hébergement
- L'encadrement par une accompagnatrice en randonnée diplômé
- Le matériel pour la pratique du yoga avec moniteur
- Les transports sur l'île
- Les frais de dossier

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol pour Lanzarote
- Les boissons
- Les visites (facultatives)
- Toutes les prestations non mentionnées
- Les Assurances Voyages facultatives

CONDITIONS D'ANNULATION

- Voir les conditions générales et particulières de vente

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

Immatriculation « Atout France »	IM06412003
Coordonnées	contact@bivouac.fr 05 59 77 35 90
Siège social	16 Chemin Henri IV 64320 Ousse - France
SIRET	504 754 953 00017
N° TVA intracommunautaire	FR 05504754953
Garant	Groupama AC
RCP	Mutuelles du Mans

BIVOUAC ORGANISATION sarl au capital de 64000 €