

## CRETE

### Rando et Qi Gong avec Anna et Marilyn

*"Celui qui met le pied sur cette île ressent un pouvoir énigmatique chaleureux et apaisant qui coule dans ses veines et sent comment son âme commence à grandir"* Nikos Kazantakis



Anna DECKERS,  
accompagnatrice en Grèce  
depuis 20 ans



Marilyn JOUTY  
Thérapeute MTC  
Professeur de QiGong

### Votre voyage

- J 1 Arrive Heraklion - transfert dans un Hôtel en centre ville
- J 2 Heraklion - Sfakia - Loutro
- J 3 Loutro - gorge de Aradena - crique de Marmara - Loutro
- J 4 Loutro - Agios Pavlos - Agia Roumeli
- J 5 Samaria "lazy" - Sougia
- J 6 Sougia - gorge Irini - Sougia
- J 7 Sougia - Chania - Heraklion
- J 8 Transfert aéroport Heraklion - départ

## Pas à pas

### Jour 1 Kalimera...Bonjour!

Arrivée à Heraklion aéroport. Transfert privé et installation dans un hôtel trois étoiles proche du centre-ville.

### Jour 2 Heraklion - Sfakia - Loutro

Bus: 3 h Rando: 2 h 30 - 3 h ↑ 200 m Repas: matin, midi, soir

Après le petit déjeuner avec une magnifique vue sur le port et la mer, nous partons en bus. On longe la côte nord, sur notre droite la mer, à gauche la montagne. Après 2 heures nous traversons l'île du nord au sud sur une route panoramique pour arriver après 45 min à Sfakia, un petit port de pêche. Ici on quitte nos valises et on commence notre rando côtière sur le E 4, un chemin de randonnée européenne. Nous traversons la plage de " Glycanera" avec des sources d'eau douce, baignade, et une petite séance de Qi Gong, ensuite on continue pour arriver à Loutro, petit paradis coupé du monde, accessible uniquement par la mer ou à pied. Installation pour 2 nuits.

### Jour 3 Loutro - Gorge de Aradena - crique de Marmara - Loutro

Rando: 4 - 5 h ↑ 400 m ↓ 400 m Repas: matin, midi, soir

Un "Highlight" dans la région de Loutro est l'impressionnante gorge d'Aradena. Heureusement, il n'est pas encore influencé par le flux de touristes et peut être découvert dans la paix et l'unicité. Mais la journée commence avec une séance de Qi Gong au lever du soleil entre les vieux édifices vénitiens.

Un vieux chemin muletier mène au hameau de Livianiana. Si vous avez de la chance, vous rencontrerez la vieille bergère Christina. Arrivé au-dessus du hameau, il y a les gorges d'Aradena juste derrière, avec une vue fantastique sur la mer de Libye et les Lefka Ori (montagnes blanches). On part vers le nord, puis on descend dans la gorge profonde avec des murs verticaux en ocre. Suivant le lit de la rivière asséchée vers le sud, jonglant parfois sur des rochers, des vautours au-dessus de nous, nous arrivons à la baie de Marmara. Une taverne se trouve confortablement au-dessus de la plage avec son eau colorée turquoise. Retour à Loutro. Séance de Qi Gong.

### Jour 4 Loutro - Agios Pavlos - Agia Roumeli

Rando: 5 - 6 h ↑ 500 m ↓ 500 m Repas: matin, midi, soir

Avant le petit déjeuner une séance de Qi Gong pour saluer la nouvelle journée. Aujourd'hui on longe la magnifique côte qui impressionne par le changement du paysage radical - falaises - forêt de pins - hautes dunes grises.

Le chemin mène jusqu'à la baie de Marmara, ensuite au-dessus de la côte jusqu'à ce que vous aperceviez la magnifique baie d'Agia Roumeli. Vue fantastique sur notre destination d'aujourd'hui, en arrière-plan, vous avez une vue imprenable sur les puissantes montagnes de Gíngilos (2080 m) et les Volakias (2116 m).

À l'ombre d'une pinède, avec vue sur la mer turquoise, on arrive sur la plage d'Agios Pavlos, avec une ancienne chapelle byzantine du XI<sup>e</sup> siècle. Cette endroit magique, avec une Taverne, nous invite à une pause: baignade, Qi Gong. En fin d'après-midi, après 1h30 de marche le long de la côte, tantôt sous les pins, tantôt le long de la plage de galets, nous traversons le delta du fleuve de la gorge de Samaria pour arriver à Agia Roumeli. Chaleureux accueil par la famille d'Andreas. Installation pour 1 nuit.

### Jour 5 Samaria " lazy"

Rando: 4 - 5 h ↓ ↑ 300m Repas: matin, midi, soir

La renommée des gorges de Samaria, sans aucun doute favorisé le tourisme. Mais si vous commencez la randonnée par le bas, vous évitez le flux de masse et pouvez toujours profiter des plus longues gorges, accessibles à pied, en toute tranquillité. On en profite pour une séance de Qi Gong dans les gorges, sous les arbres, à l'écoute du fleuve.

En 1963, il a été déclaré parc national pour protéger les nombreuses arbres et les espèces animales rares. Aujourd'hui, plus de la moitié des 51 espèces d'oiseaux des Montagnes Blanches y nichent et la chèvre sauvage de Crète (acrimi) a pu se sauver de l'extinction dans la région des gorges. Certaines espèces de plantes endémiques et

orchidées sauvages prospèrent également entre les parois rocheuses.

La randonnée ne vous mène pas à travers toute la gorge, mais uniquement vers les endroits les plus impressionnants, avec des parois rocheuses verticalement hautes. Au point le plus étroit, elle ne fait que 3 m de large. Ferry pour Sougia. **2 nuits**

## **Jour 6 Sougia - gorge Irini - Sougia**

**Rando: 4h ↑ 500 m ou ↓ 500 m Repas: matin, midi, soir**

Beaucoup moins fréquentée que Samaria, la paisible gorge d'Irini, est tout aussi impressionnante en termes de paysage. La nature sauvage et l'éloignement font de cette visite une expérience.

Pour entrer dans la gorge, nous prenons une route calme jusqu'à l'entrée de la gorge. Le canyon de 7 km de long impressionne par ses gros rochers et sa végétation persistante. Poivre de moins, lauriers roses, pins et platanes d'Orient vous accompagnent sur le chemin. Le lit de la rivière s'est asséché rapidement au printemps et la gorge n'est pas commercialisée, nous pouvons donc profiter de la randonnée en toute tranquillité. A la sortie des gorges, une taverne nous invite au repos. Retour en bus à Sougia. Bien sûr, nous pouvons également faire la randonnée de haut en bas. Le soir séance du Qi Gong sur la plage de Sougia pour dire au revoir à la côte sud crétoise.

## **Jour 7 Sougia - Chania - Heraklion**

**Bus: 4h30 Repas: matin, soir**

Le bus nous emmène à La Canée "Chania" sur la côte nord en un peu plus d'une heure. Avec environ 60 000 habitants, La Canée est le centre économique de l'ouest de la Crète et la deuxième plus grande ville de l'île. L'endroit animé tire son charme particulier des quartiers turco-vénitiens avec leurs ruelles piétonnes étroites, leurs sinueuses marches en escalier et leurs façades historiques. Les quartiers du port vénitien vous invitent à vous promener le long des nombreux restaurants, cafés et bars. Plusieurs musées mettent des accents culturels. Déjeuner libre et visite autonome avant de reprendre le bus pour Heraklion. **1 nuit.**

## **Jour 8 Gia sou...Au revoir!**

**Repas: matin**

Transfert en taxi pour l'aéroport Heraklion.

## **RESERVES!**

En fonction des conditions météorologiques l'accompagnateur se réserve le droit d'adapter le programme aux circonstances.

L'ouverture officiel du Parc National de Samaria est le 1er Mai au 15 Octobre. Selon les conditions, le parc peut être ouvert plus tôt ou plus tard qu'annoncé.

## **NIVEAU DE RANDONNE KREWA 2**

3 - 5 h temps de randonnée par jour sur certains sentiers caillouteux, chemins de terre jusqu'à 500 mètres de dénivelé positif.

Au rythme de la Méditerranée, nous marchons généralement le matin avec des pauses régulières. Aux aires de repos il y a souvent des tavernes et des possibilités de baignade. Dans l'après-midi, seule une petite partie doit être maîtrisée.

## **QI GONG**

Le séance du Qi Gong on lieu le matin et/ou soir et pendant la rando si l'endroit si prêt. Le prof de Qi Gong se réserve le droit d'adapter les séances aux circonstances.

## **HEBERGEMENT & RESTAURANT**

Sur la côte sud, nous logons dans des pensions confortables, en grand partie récemment rénovées et à proximité de la plage. Selon le parcours, le déjeuner a lieu dans une taverne ou en pique-nique. Le dîner est pris dans des tavernes typiques.

## TARIFS A PARTIR DE 6 PARTICIPANTS

En chambre double 1019,-€ p.P.

En chambre individuelle 1138,-€ p.P.

### LE PRIX COMPREND

- Accompagnateur de trekking ( francophone, hellénophone ) avec 20 ans d'expérience dans la randonnée en Grèce
- prof de Qi Gong
- 7 nuits en chambre double ou individuelle / 7 petit-déjeuner / 5 déjeuner / 6 dîner
- Transferts aéroport - Hôtel - aéroport
- Transfert (bus privé ou bus public, ferry) selon le programme
- Transfert de bagage pendant les jours de randonnée
- Entrée Parc National et gorges
- Certificat de sécurité qui assure la récupération d'acompte au cas ou d'un dépôt du bilan
- Assurance professionnel responsabilité civil

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Vol aller-retour
- Assurances
- Boisson
- Les pourboire
- Tous ce qui n'est pas compris dans la rubrique "le prix comprend"