



Rando *meets* Yoga

Cyclades

Milos & Sifnos

Les Cyclades

Les **Cyclades** sont un archipel de Grèce situées dans le Sud de la mer Égée, dans la périphérie de l'Égée-Méridionale. L'archipel comprend environ 250 îles, îlots et îlots-rochers. Seules 24 îles sont habitées. On les appelle Cyclades car elles forment un cercle (en grec ancien : κύκλος / *kúklos*) autour de l'île sacrée de Délos. De 1833 à la réforme Kallikratis de 2010, les Cyclades formaient un nome.

Milos

Milos est l'île des Cyclades la plus au sud-ouest et est l'un des volcans actifs de l'arc insulaire de la mer Égée. Semblable à Santorin, cette île de 160 km² a une forme compacte avec une large baie de caldera au milieu. Grâce à l'obsidienne de roche volcanique à bords coupants, commune à Milos près de FILAKOPI, qui était utilisée pour des outils et des armes et dont les égides étaient commercialisées, l'île était déjà habitée à l'âge de pierre.

Actuellement, les roches volcaniques bentonite, kaolin, perlite et pierre ponce sont extraites. Ainsi, le tourisme sur Milos n'a pas la haute priorité comme sur d'autres îles des Cyclades.

Ses 5 000 habitants vivent principalement dans la ville portuaire d'ADAMAS et dans les villes de PLAKA, TRIPITI, TRIOVASALOS et PLAKES, qui se sont développées ensemble pour former un grand village intérieur. La pittoresque PLAKA est la capitale de l'île, dominée par la colline de Kastro.

Au-dessous de Tripiti se trouvent les ruines d'une colonie dorique et de catacombes paléochrétiennes. Voici la fameuse "Vénus de Milos" que l'on trouve aujourd'hui au Louvre et qui devrait en réalité s'appeler "Aphrodite".

Les maisons de pêcheurs à deux étages appelées "Syrma" aux portes colorées, comme à KLIMA, sont typiques de Milos.

Sifnos

L'île montagneuse des Cyclades occidentales, Sifnos (2600 habitants, 73 km²), reste un site touristique privilégié et est principalement visitée par les Grecs. Dans les temps anciens, Sifnos s'était enrichie grâce aux gisements d'argent et d'or. L'île s'était appauvrie lorsque les gisements avaient été épuisés.

Aujourd'hui, Sifnos est connue pour ses fosses d'argile. L'attraction la plus célèbre est l'église pittoresque de PANAGIA CHRYSOPIGI, située sur une île rocheuse de la côte est. L'ancienne colonie KASTRO, une colonie fortifiée typique avec la chapelle en amont d'Epta Martyres, se trouve sur une colline plus au nord.

APPOLONIA, la ville principale, s'est jumelée avec les villages ARTEMONAS et PANO PELATI pour former un village spacieux. Ici, l'architecture cycladique soignée séduit. À Artemonas existent de nombreuses demeures. À Agios Andreas, vous pourrez visiter les vestiges d'une ville de la fin de la période mycénienne. Le port de KAMARES se situe dans la baie profonde, entre les hautes montagnes de Profitis Ilias (682 m), Agios Simeon et Profitis Ilias de Troulaki. Il y a des chapelles sur chacune d'elles - Sifnos est censée avoir autant de chapelles qu'il y a de jours par an: les Panigiria y sont célébrées et y sont célébrées le jour de la célébration du saint. Sifnos offre de belles plages de sable fin, par exemple à PLATYS GIALOS ou dans la baie de VATHI au sud.

Le voyage

- ⇒ Un tour des Cyclades à travers deux îles complémentaires: paysages, villages pittoresques, architecture, histoire ...
- ⇒ Activités diverses: randonnée, baignade presque tous les jours, navigation de plaisance, visites touristiques ..
- ⇒ La nature protégée et sauvage de ces îles grecques. Excursions exceptionnelles pour ce circuit dans les Cyclades occidentales: Sifnos et Milos. A la fois proches et distants, ces îles ont été sélectionnées pour leur diversité, leur beauté et leur atmosphère intime. Les anciennes ruelles et chemins de campagne sont nombreux et en bon état et offrent de belles randonnées parfumées au bon thym, à l'origan et à la sauge. Au programme: randonnées entre les murets et les terrasses, au pied des vallées verdoyantes, sur les collines pittoresques ou le long des baies bleues; Reposez-vous sous les oliviers, les tamaris ou à l'ombre des tavernes et profitez du plaisir de la baignade dans les eaux cristallines et turquoises de la mer Égée

Niveau 2	: 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur les sentiers, les chemins de terre ou les terrains vallonné.
Durée	: 10 jours
Bagages	: Nous ne portons que le sac à dos pendant les jours de randonnée.
Hébergement	: Hôtel, Pension
Guide	: francophone, hellénophone
Groupe	: 10 à 15 participants

Votre Guide Anna Deckers



Née en Westphalie, Anna s'est d'abord installée dans le sud de l'Allemagne, puis en France.

A la recherche du soleil, des montagnes et de la mer, elle s'est installée en Crète en 1998, où elle a transformé son loisir en métier. Depuis 2002, Anna accompagne des randonnées dans les îles grecques pendant les mois d'été. En hiver, elle utilise principalement son temps libre pour élaborer de nouveaux programmes et des points forts pour la saison suivante.

Il y a quelques années, elle a déménagé dans son pays d'origine et habite maintenant près de Munich où, en hiver, elle a pratiquement la montagne pour skier juste devant sa porte.

En tant que véritable "personne extérieure", Anna est impatiente de voyager avec ses amis randonneurs dans la nature de ce monde!

Votre prof de Yoga Nathalie

Nathalie Genovese a été formée à l'Institut Français de Yoga par François Lorin. L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition issue de l'Inde transmise par T.Krishnamacharya.



Votre voyage

- J 1 23/5 Arrive Athènes - transfert Hôtel Pirée (1 nuit)
- J 2 24/5 Pirée - Ferry matinal pour Milos - Phylakopi - Sarakiniko (3 nuits Milos)
- J 3 25/5 Milos - Excursion en bateau
- J 4 26/5 Milos - Klima - Catacombes - Plaka
- J 5 27/5 Ferry pour Sifnos Monastère de Vrisi - Platis Gyalos (4 nuits Sifnos)
- J 6 28/5 Artemonas - Kastro - Faros
- J 7 29/5 Artemonas - Monastère Agios Nikolaos - Baie de Vathy
- J 8 30/5 Artemonas - Baie de Fikiada - Profit Ilias - Platis Gyalos
- J 9 31/5 Ferry pour le Pirée - Athènes (1 nuit)
- J 10 01/6 Transfer aéroport Athènes - départ

Pas à pas

J 1 Kalimera...Bonjour!

Transfert : 45 min

Hébergement: Hôtel Repas inclus: -

De l'aéroport Eleftherios-Venizelos, à 36 km d'Athènes, transfert à un hôtel du Pirée, près du port, idéal pour notre départ le lendemain matin.

J 2 Ferry pour Milos Phylakopi - Sarakiniko

Ferry: 1 h

Hébergement: Pension. Repas inclus: matin, midi, soir.

Cette randonnée est sans doute la plus belle que l'on puisse faire sur Milos. Nous marchons depuis Phylakopi, un site minoen (environ 2000 ans av. J.-C.), sur du tuf blanc. Les paysages rocheux et les vues sur la côte et sur les petits ports pittoresques sont magnifiques. Splendide endroit pour faire du Yoga!

J 3 Excursion en bateau

Hébergement: Pension. Repas inclus: matin, midi, soir.

Farniente, snorkeling et baignade vont nous occuper cette journée. Sur un bateau traditionnelle nous découvrons la cote sauvage de Milos: Kleftiko est sans aucun doute l'un des sites géologiques les plus spectaculaires créés par la nature dans et autour de Milos. Pourquoi Kleftiko était autrefois considéré comme une cachette notoire et un point d'ancrage pour les pirates, vous comprenez vraiment sur place. La baie, avec ses nombreux affleurements rocheux, ses petites plages et ses affleurements rocheux protecteurs, offrait certainement une protection fiable contre les poursuivants et les mauvaises conditions météorologiques. En outre, Kleftiko n'est accessible que par voie terrestre en une promenade d'environ une heure et est pratiquement invisible.

J 4 Milos - Klima - Catacombes - Plaka

→ 4 h ↓ 200 m ↑ 400 m

Hébergement: Pension. Repas inclus: matin, midi, soir.

Départ à pied depuis l'hôtel. Nous grimpons sur une piste en béton qui longe des collines couvertes d'obsidiennes et descendons ensuite vers Klima, un joli port de pêche, avec ses garages à bateaux. Un escalier avec des marches blanches mène aux catacombes, aux tombeaux paléochrétiens, puis au site de la découverte de la fameuse Vénus et au théâtre romain restauré et bien préservé surplombant la baie de Klima. Un beau chemin pavé mène à Plaka, l'ancienne capitale. Elle est dominée par un Castro, un château vénitien en ruines et l'église de Kimissitis Theotokou, qui offre une vue magnifique sur toute l'île, avec ses rues charmantes, ses maisons blanches et ses cours fleuries.

J 5 Ferry pour Sifnos - Monastere de Vrisi - Platis Gialos

Ferry : 2h Bus : 15 min. → 3 h ↑ 200 m ↓ 200

Hébergement: Hôtel. **Repas inclus:** matin, midi, soir.

Au petit matin, nous embarquons sur un bateau rapide pour Kamarès, le port de Sifnos. Transfert à Artemonas, le deuxième village de l'île, très bon point de départ pour faire de la randonnée et profiter d'Apollonia, une ville animée qui se joint à elle. À travers des rues piétonnes, nous découvrons la capitale, Apollonia. Nous longeons ensuite la magnifique vallée d'Erkiés jusqu'au monastère de Vrýsis avec des passages voûtés et un grand dôme. Par de beaux sentiers, nous atteignons Platýs Gialós, une longue plage de sable avec de nombreuses tavernes. Retour en bus à l'hôtel.

J 6 Kastro - Faros

→ 4 h ↓ ↑ 400m

Hébergement: Hôtel. **Repas inclus:** matin, midi, soir.

Une randonnée très agréable: elle combine de très beaux sentiers, nous offre des vues magnifiques sur la côte sud de Sifnos et nous donne l'occasion de visiter le magnifique village de Kástro, en passant au site charmant de la Panagia Poulati. En arrivant au petit port de Faros, le monastère si bien située de Chrysopigi n'est plus très loin. Retour en bus.

J 7 Monastère Agios Nicolaos - Baie de Vathy

→ 4 - 5 h ↑ 250 m ↓ 450 m

Hébergement: Hôtel. **Repas inclus:** matin, midi, soir.

Il s'agit sans aucun doute d'une des promenades les plus belles que l'on puisse faire à Sifnos. Nous découvrons son intérieur intact et le silence complet ainsi que de beaux panoramas sur la côte; les sentiers sont tout simplement magnifiques, avec des trajets très esthétiques. Nous passons également le monastère pittoresque d'Agios Nikólaos t' Aërina et la rando se termine sur la plage de Vathý, où l'on peut prendre un bain ou se reposer dans une taverne avant de prendre le bus pour le retour.

J 8 Baie de Fikiada - Prohet Ilias - Plati Gialos

→ 5 h ↑ 400 m ↓ 400 m

Hébergement: Hôtel. **Repas inclus:** matin, midi, soir.

Court transfert le matin jusqu'à Plati Gialos. Cette randonnée décrit une excursion presque circulaire à travers la partie sud de Sifnos, qui est d'ailleurs très verdoyante et solitaire. Elle nous fait visiter la plage idyllique de Fykiáda, que l'on ne peut atteindre qu'à pied ou en bateau. En passant au dessus de la magnifique baie de Vathi, on rejoint le monastère du Prohet Ilias et ensuite descente à plage de Plati Gialos. Les paysages et les sentiers en font une découverte agréable. Retour en bus.

J 9 Ferry pour le Pirée - Athènes

Ferry: 3 h

Hébergement: Hôtel. **Repas inclus:** matin, midi.

Selon les horaires de ferry, le matin séance de Yoga et visite p. ex. le musée des mines. Ferry pour le Pirée.

J 10 Gia sou...Au revoir!

Repas inclus: matin.

Selon l'horaire de votre vol, visite d'Athènes libre: Acropole, musée, Plaka...

Transfert en taxi pour l'aéroport d'Athènes.

RESERVES!

Modifications réservées! En fonction des conditions météorologiques et des horaires de vol, l'accompagnateur de randonnée se réserve le droit d'adapter le programme aux circonstances.

HEBERGEMENT & RESTAURANT

L'Hôtel au Pirée est situé directement sur le port, très pratique pour rejoindre le bateau du matin. À Milos, nous logons dans la Pension à la gestion familiale à Adamandas, la capitale au bord de mer. Le dîner a lieu dans des tavernes typiques. À Sifnos, nous logons dans un confortable hôtel familial, où nous prenons notre petit-déjeuner et notre dîner. Les déjeuners sans sous forme de pique-nique. Notre hôtel au retour à Athènes est située en centre ville près de l'Acropole, idéal pour un dernier dîner ensemble dans un cadre animé est une visite culturelle le lendemain avant le départ à l'aéroport.

CHAMBRES

En principe, vous êtes logés dans des chambres doubles (F-F; M-M ou couple)). Si le nombre de participants est impair, l'organisateur se réserve le droit de loger les clients dans des chambres triples. Sinon vous avez la possibilité de réserver une chambre individuelle.

NIVEAU DE RANDONNE KREWA 2

4 - 5 h temps de marche par jour sur des sentiers généralement bien tracés, chemins de terre, terrain vallonné des fois caillouteux jusqu'à 400 mètres de dénivelé. Au rythme méditerranéen, nous marchons généralement le matin avec des pauses régulières, et la possibilité de baignade entre ou après la rando.

YOGA

Le séminaire de Yoga, avec la prof Nathalie on lieu le matin et/ou soir et pendant la rando si l'endroit s'y prête. Le professeur de Yoga se réserve le droit d'adapter les séances aux circonstances.

TARIFS

En chambre double 1.200,- € p.P.

En chambre individuelle 1397,- € p.P.

LE PRIX COMPREND

- Accompagnateur de trekking (francophone, hellénophone)) avec 20 ans d'expérience dans la randonnée en Grèce
- 9 nuits en pension ou hôtel / petit-déjeuner, 8 déjeuners, 7 dîners dans des pensions / tavernes typiques
- Transferts (Taxi, bus privé, bus public, ferry) selon le programme
- Sicherungsschein: Protection en cas de faillite du voyageur. A télécharger pendant la procédure de la réservation
- Assurance professionnel responsabilité civil

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Vol aller/retour
- Assurances
- Boisson
- Les pourboires
- Tous ce qui n'est pas inclus dans la rubrique " Le prix comprend "