



Code:DG/RM/1022 15.10.-22.10.2022 8 Jours Crète

---

## Crète

### Rando meets Méditation avec Anna et Christine

#### La Crète

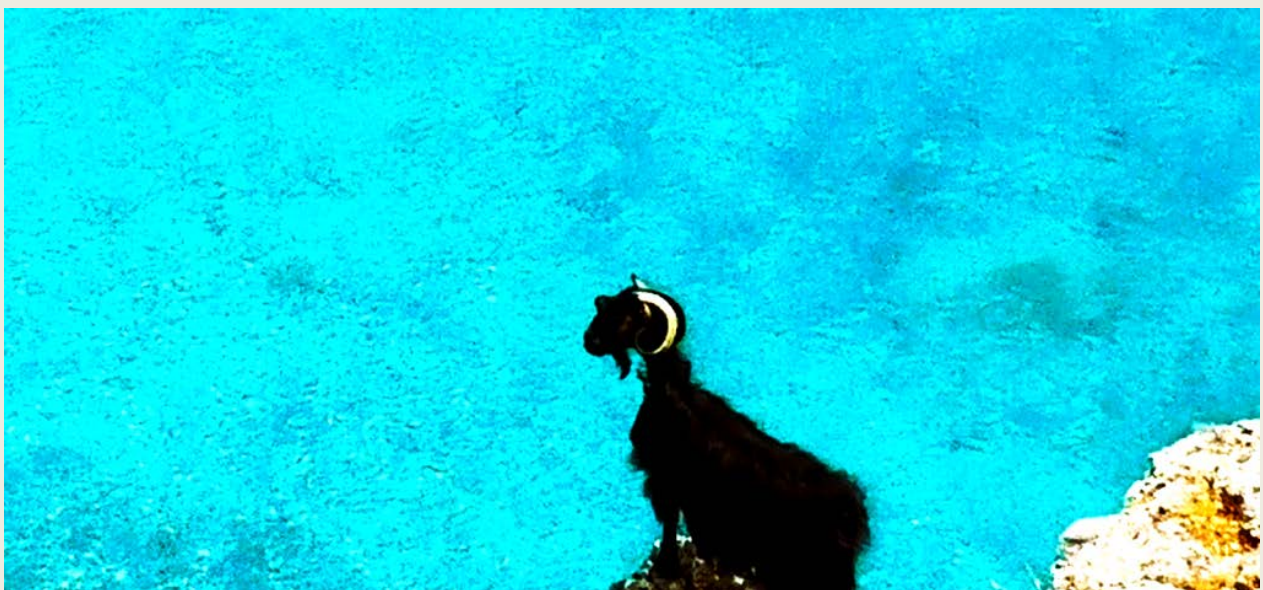
---

*"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*

En tant que chaîne de montagne s'élevant de la mer, la Crète est un continent en soi. Son charme réside dans la diversité de ses paysages: régions montagneuses majestueuses, gorges à couper le souffle, vallées fluviales verdoyantes, grottes isolées, villages de montagne originaux, péninsules à peine habitées, chapelles solitaires, longues plages de sable et baies isolées. Ce sont surtout les hautes montagnes accidentées qui caractérisent l'île par le visage changeant de leurs pentes qui s'étendent jusqu'à la côte.

Située à l'extrême sud de la mer de Libye, l'île méditerranéenne a un climat particulièrement doux et ensoleillé - 300 jours de soleil par an parlent d'eux-mêmes.

L'ouest de la Crète, dominé par les Montagnes Blanches (Lefka Ori), est un paradis pour les randonneurs. Cette région montagneuse et accidentée s'enfonce dans la mer vers le sud et forme une côte pittoresque et escarpée. Interrompu par des baies de sable et de gravier intercalées, le long chemin côtier est une expérience particulière. Jusqu'au printemps, les champs de neige brillent des Montagnes Blanches. De nombreux sommets de ce fascinant massif dépassent la barre des deux mille mètres.



## Hébergement et restauration

---

Toujours soucieux d'éviter les grandes structures hôtelières, nous logeons dans des hôtels/pensions gérés par des familles locales. Cela nous permet de soutenir durablement la culture locale et de mieux connaître et comprendre la vie de nos hôtes. A Heraklion, l'hôtel Marin Dream est situé à proximité de la ville. L'arrêt de bus est accessible à pied, idéal pour le transfert demain matin.

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 forme de pique-nique. Le soir, nous nous régalons dans les tavernes traditionnelles qui proposent des plats typiques du pays. En raison des structures hôtelières petites et personnelles, il peut arriver que nous soyons logés dans deux maisons d'hôtes différentes mais à proximité.

## Highlights

---

- ⇒ Voyage de randonnée de 8 jours en petits groupes
- ⇒ Méditation 1 à 2 fois par jour
- ⇒ Rando en relation avec la Méditation, pour se détendre activement
- ⇒ Laisser son esprit vagabonder le long de sentiers ancestraux
- ⇒ Circuit itinérant dans le sud ouest de l'île
- ⇒ Chaque jour révélera la beauté sauvage de cette région
- ⇒ Paysages à couper le souffle, villages isolés, chapelles solitaires, plages magnifiques

## Tout en un coup d'œil

---

### Niveau 2

Randonnée en itinérante, 3 - 5 h par jour, 300 -500m de dénivelé (1 x 600m) sur des sentiers bien tracés, chemins de terre, terrain vallonné parfois caillouteux

### Hébergement

Hôtel, Pension

### Aéroport

Heraklion

### Méditation

Prof de Méditation francophone

### Durée

8 jours

### Date

15.10.-22.10.2022

### Taille du groupe

6 - 14 participants

### Guide/ Accompagnateur

francophone, hellénophone

### Méditation

chaque jour 1-2 x (sauf J1,7,8)

## Votre Professeur de Méditation de Pleine Conscience

---

Je pratique la méditation depuis 24 ans et j'en récolte les fruits chaque jour. J'ai suivi divers courants tout d'abord le yoga en 1998, puis la voie bouddhiste de la pleine conscience grâce à Thich Nhat Hahn depuis 2009.

Ayant pu noter les changements intérieurs considérables qui sont intervenus en moi ces dernières années grâce à cette pratique simple, j'ai eu l'élan de trouver un moyen de transmettre cela aux personnes qui venaient à ma rencontre.

Ainsi j'ai suivi durant 5 ans les formations dispensées par le Pr Delamillieure et le Dr Gheysen, tous deux psychiatres et enseignants de la Compassionate Mind Foundation France afin d'apprendre à transmettre, dans un cadre sécurisant, des séances de méditation de Pleine Conscience et Compassion adaptées à la gestion des émotions.

Je suis également réflexologue et aromachologue depuis 18 ans.

En tant que personne qui se ressource à l'extérieur, se détend et se sent chez elle au bord de la mer - ce voyage réunit ses grandes passions : La méditation et l'exercice physique en plein air, entourés par les éléments.

*"L'idée d'associer méditation & randonnée sur le sol aussi chargé d'histoire d'un lieu de force ancestral comme la Grèce allume le feu de l'enthousiasme en moi ! C'est avec une grande joie que je vous partagerai mon expérience méditative sur les chemins crétois."*

### **Méditation**

C'est un entraînement de l'attention. La plupart du temps la méditation se pratique assise mais elle peut aussi être pratiquée en mouvement ou en marchant.

Nous commençons par nous installer confortablement puis fixons notre attention sur notre respiration et les sensations générées par celle-ci.

Nous pratiquons différents exercices pour apprendre à focaliser notre attention sur des supports différents.

Au fil du temps, nous apprenons à observer tout ce qui se passe en nous. C'est d'ailleurs de plus en plus facile car notre esprit devient de plus en plus paisible et clair.

Dans ce cadre, la méditation devient une véritable pratique de gestion des émotions et de connaissance de soi favorisant force et paix intérieure, stabilité émotionnelle, concentration ainsi qu'une meilleure santé.

Important: La participation à toutes les offres est volontaire et se base sur ta propre perception de ce qui te fait du bien et de ce dont tu as besoin pour te sentir bien - le plus important, c'est toi, alors prends bien soin de toi !

Aucune connaissance préalable en méditation n'est requise.

CONSEIL : Il est préférable de pratiquer pieds nus, un tapis de yoga de voyage léger ou une grande serviette sont recommandés.



**Christine Casterouge**

### **Votre Accompagnatrice-Guide**

---

Née dans la région allemande de Westphalie, je me suis d'abord installée dans le sud de l'Allemagne, puis en France.

A la recherche du soleil, des montagnes et de la mer, j'ai trouvé mon nouveau "chez moi" en Crète en 1998, où j'ai transformé son loisir en métier.

Depuis 2002, j'accompagne des randonnées dans les îles grecques pendant les mois d'été. En hiver, j'utilise mon temps libre principalement pour élaborer de nouveaux programmes et des points forts pour la saison suivante.

Il y a quelques années, je suis retournée vivre dans mon pays d'origine et habite désormais près de Munich où, en hiver, j'ai la montagne pour skier pratiquement juste devant ma porte. En tant que véritable "femme de l'extérieur", j'ai hâte de voyager avec mes amis randonneurs dans la nature de ce monde pour leur faire découvrir le pays et ses habitants à un rythme ralenti! La convivialité et le bien-être de chacun sont toujours au centre de mes préoccupations. À bientôt !



**Anna Deckers**

## Survol et Pas à pas

---

- Jour 1** Arrive aéroport d'Heraklion
- Jour 2** Loutro - transfert à Chora Sfakion - Randonnée jusqu'à Loutro ou Old Phönix
- Jour 3** Loutro - gorge de Aradena - crique de Marmara - Loutro
- Jour 4** Agia Roumeli - randonnée côtière, via Agios Pavlos jusqu'à Agia Roumeli
- Jour 5** Sougia - Samaria "lazy"
- Jour 6** Sougia - gorge de Agia-Irini - Sougia
- Jour 7** Heraklion - Retour via Chania à Héraklion
- Jour 8** Départ aéroport d'Héraklion

### Jour 1 Kalimera - Bienvenue en Grèce!

---

De l'aéroport d'Heraklion transfert privé et installation dans un hôtel trois étoiles proche du centre-ville. Lors de notre première soirée ensemble, nous parlons des jours à venir.

Hébergement : Hôtel Marin p.ex. Repas inclus : /  
Transfert : 10 min



### Jour 2 Sfakia - Loutro ou Phoenix

---

Cette randonnée permet d'accéder à l'une des parties les plus imposantes de la côte sud en suivant un sentier sauvage et romantique qui offre des vues fascinantes et touche de nombreuses criques.

Le matin, départ en bus pour Chora Sfakion avec changement à Vrisses. À partir de Chora Sfakion, nous marchons sur la route côtière, un peu au-dessus de la mer. Nous passons devant la plage d'Ilicas jusqu'au départ sur l'E4, le sentier européen de grande randonnée. Nous descendons jusqu'à la plage d'eau douce de Glycanera (possibilité de baignade) et continuons jusqu'à Loutro ou Old Phönix. Avant le dîner, Méditation dans les vestiges d'un château vénitien.

Bus : 1,45h + 1h Hébergement : Pension Ilios p.ex. Repas inclus : M/M/S  
Rando 3h ↑ 250 m ↓ 250 m



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

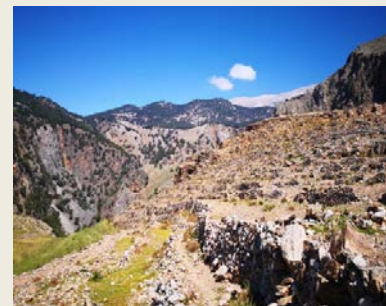
---

Nous démarrons la nouvelle journée par une méditation et le petit-déjeuner. 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.

Un vieux chemin muletier mène au hameau de Livaniana. Si vous avez de la chance, vous rencontrerez toujours 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 se dirige vers le nord, puis on descend dans la gorge profonde avec des

murs verticaux en ocre. Suivant le lit de la rivière asséché vers le sud, jonglant parfois sur des rochers, des vautour au dessus de nous, nous arrivons a la baie de Marmara. Une taverne se trouve confortablement au-dessus de la plage avec son eau colorée turquoise. Le retour à Loutro se fait par un sentier au-dessus de la mer ou en bateau. Encore envie de faire la Méditation ? - Avec plaisir !

Hébergement : Pension Ilios p.ex. Repas inclus : M/M/S  
Rando 4 h ↑ 400 m ↓ 400 m



## Jour 4 La côte entre Loutro et Agia Roumeli

---

Méditation au lever du soleil avant de nous rendre au prochain village. Aujourd'hui on longe la magnifique côte qui impressionne par le changement du paysage radical - falaises - forêt de pins - hautes dunes grise.

Le chemin mène jusqu'à la baie de Marmara, ensuite au-dessus de la côte jusqu'à ce que vous aperceviez la large 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 Gingilos (2080 m) et les Volakias (2116 m).

A 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 XIe 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. Selon l'heure d'arrivée, séance de Méditation.



Hébergement : Hôtel Calypso p.ex. Repas inclus : M/M/S  
Rando 5 h ↑ 500 m ↓ 500 m

## Jour 5 Samaria - La plus célèbre gorge

---

La renommée des gorges de Samaria, a 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 (Akrimi) 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.

Nous profiterons de la force et de l'énergie des arbres et de la rivière pour faire une pause méditation. Ferry pour Sougia.



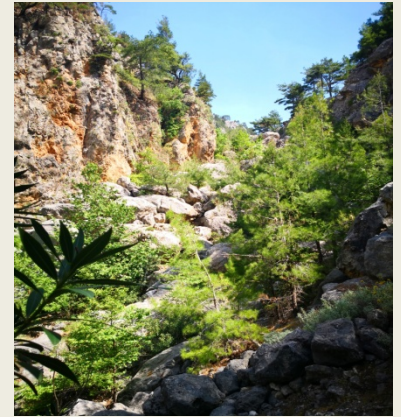
Ferry : 45 min Hébergement : Studio Aretousa p.ex. Repas inclus : M/M/S  
Rando 3-4 h ↑ 350 m ↓ 350 m

## Jour 6 Gorge d'Agia-Irini

---

Contrairement aux gorges de Samaria, très fréquentées, les tranquilles gorges d'Irini, parsemées d'énormes rochers, sont tout aussi impressionnantes du point de vue du paysage. Le caractère sauvage et l'éloignement font de cette randonnée une expérience à ne pas manquer.

Pour se mettre en jambes, on emprunte une route tranquille jusqu'à l'entrée des gorges. Le canyon de 7 km de long impressionne par ses gros blocs de roche et sa végétation toujours verte. Poivre du moine, lauriers-roses, pins et platanes orientaux nous accompagnent tout au long de la montée. Le lit de la rivière s'assèche rapidement au printemps et les gorges ne sont pas commercialisées, ce qui permet de profiter de la randonnée en toute tranquillité. À la sortie des gorges, une taverne invite à se reposer. Retour en bus de ligne à Sougia. On peut bien sûr aussi randonner de haut en bas. Aujourd'hui, le Qi-Gong adapté a lieu, soit dans les gorges, soit ensuite sur la plage.



Bus : 30 min Hébergement : Studio Aretousa p.ex. Repas inclus : M/M/S  
Rando 4 h ↑ 600 m ou ↓ 600 m

## Jour 7 Sougia - Chania - Heraklion

---

En route pour Héraklion - trajet en bus à travers les oliveraies, les forêts de châtaigniers et les montagnes jusqu'à la côte nord pour rejoindre La Canée. L'ancienne capitale est, avec environ 60.000 habitants, le centre économique de la Crète occidentale et la deuxième plus grande ville de l'île. Ce sont les quartiers turco-vénitiens, avec leurs ruelles étroites sans voitures, leurs escaliers tortueux et leurs façades historiques, qui confèrent à cette ville animée son charme particulier. Les quartiers du port vénitien invitent à flâner le long des nombreux restaurants, cafés et bars. Plusieurs musées mettent l'accent sur la culture. Temps libre à disposition.

En fin d'après-midi, continuation le long de la route nationale jusqu'à Héraklion.

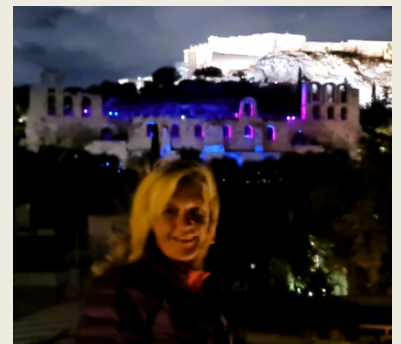


Bus : 1,5 h + 2,5 h  
Hébergement : Hôtel Marin p.ex. Repas inclus : M/S

## Jour 8 Gia sou! Au revoir!

---

...et merci beaucoup d'avoir été là. Selon l'heure de départ, vous profiterez de votre temps de manière culturelle à Knossos (site minoen) et au musée archéologique ou pour flâner dans la ruelle du marché, le port vénitien, vous plonger encore une fois dans la diversité grecque et peut-être découvrir un dernier souvenir ? Transfert à l'aéroport.



Taxi : 15 min Repas inclus : M

---

! Sous réserve de modifications. En fonction des conditions météorologiques les accompagnateurs se réservent le droit d'adapter le programme aux circonstances.

! L'ouverture officiel du Parc National de Samaria est le 1er Mai au 30 Octobre. Selon les conditions météo, le parc peut être ouvert plus tôt ou plus tard qu'annoncé.

! Les temps de marche indiqués sont approximatifs et dépendent toujours du rythme du groupe.

## Dates & Prix

---

Date	Taille du groupe	Chambre double ( par personne)	Chambre individuelle
15.10.-22.10.2022	6 -14 participants	1.150,00€	1.330,00€

**Demi chambre double:** Vous voyagez seul et souhaitez partager une chambre double? Nous nous efforçons toujours de trouver un partenaire de chambre du même sexe lorsque vous réservez une demi chambre double. Toutefois, si aucun partenaire ne peut être trouvé 4 semaines avant le voyage, KreWa prend en charge la moitié du supplément appliqué pour la chambre individuelle.

**Assurance:** Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage (p. ex. une assurance annulation-interruption-maladie à l'étranger qui inclus le Covid)). Le lien se trouve sous la rubrique assurance voyage de la page d'accueil [www.wandernmitkrewa.de](http://www.wandernmitkrewa.de)

**Sicherungsschein:** qu'est-ce que c'est? C'est une protection en cas de faillite du voyageur et ça assure que vous récupérez votre acompte. A télécharger pendant la procédure de la réservation.

## Le prix comprend

- Accompagnateur de trekking (parlant français et grec)
- Professeur de Méditation de Pleine Conscience française
- Pension complète (sauf diner J1/8 et déjeuner J1/7/8)
- Transferts (Taxi, bus privé/ public, ferry) selon programme
- Transferts aéroport/port-hôtel A/R J1 et J8
- Les entrées des gorges
- Hôtel/ pension en base chambre double, exceptionnelle en triple
- Sicherungsschein
- Les taxes de séjour

## Le prix ne comprend pas

- Vols aller - retour
- Assurances annulation/interruption
- Boissons
- Les pourboire
- Les entrées des sites touristiques
- Diner J1/8, déjeuner J1/7/8 ( 12 -15 € )