



Fugues en Montagne  
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières  
07.64.42.99.65  
[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com)

---

## Yoga / Rando en Crète

### Les pieds dans l'eau

Séjour Yoga et rando accompagné  
8 jours / 7 nuits / 7 jours de randonnée



## Descriptif du Voyage

Nous serions ravis de vous emmener en voyage dans un petit village crétois en bord de mer.

Situé sur la côte sud ouest de l'île, au sud de La Canée et au bout d'une longue route sinueuse à travers les Montagnes Blanches du Lefka Ori, Sougia est un petit paradis encore épargné par le tourisme de masse, où la vie est faite de longues journées à la mer et de promenades dans les montagnes.

Sougia était l'une des nombreuses destinations hippies de Crète dans les années 70. Cette atmosphère bohème et relaxante n'a jamais quitté le village, qui est une destination unique pour qui recherche le calme.

Quel merveilleux endroit pour vous proposer ce voyage mêlant yoga et randonnée !

Nous vous proposons une semaine pour vous ressourcer et aller à la rencontre de la joie intérieure. Chaque jour, nous pratiquons 2 séances de Vinyasa Yoga . Entre ces deux pratiques, nous partirons en randonnée pour découvrir de fabuleux paysages, remplis d'histoire mêlant mer et montagne, immenses gorges et sommets.

Nous logerons sur place à la Pension Santa Irène ou Mickaelis se fera une joie de nous accueillir et saura à coup sûr nous choyer!

Vous l'avez compris, nous séjournons dans un petit bout du monde, où l'atmosphère qui règne nous invite à prendre le temps de vivre, vivre simplement dans l'instant.

Besoin et envie de ralentir? De se connecter à l'instant présent, à la nature, à votre joie intérieure et partir à la découverte de la Crète encore sauvage dans un cadre idyllique !

Prêt pour une belle aventure ?? on vous emmène ??

### **LES POINTS FORTS DU VOYAGE**

- Un cadre exceptionnel les pieds dans l'eau dans un petit village crétois à l'atmosphère unique
- 3 encadrants passionnés rien que pour vous !
- 3 heures de pratique de Yoga journalière dans la nature guidées et accompagnées par deux enseignantes
- Une randonnée par jour pour découvrir cette si belle île
- La célèbre et savoureuse cuisine crétoise mêlant authenticité et créativité

## PROGRAMME

Une journée type se déroule de la manière suivante :

- 7h30 - 9h Pratique de Vinyasa Yoga en extérieur
- A partir de 9h15 : Petit déjeuner
- 10h30- 16h Randonnée
- 17h30 - 19h Pratique de Yoga doux
- 20h Dîner

Il y aura quelques exceptions à cela, notamment la randonnée aux Gorges de Samaria qui nécessite une journée complète. Vous bénéficierez aussi d'une journée dédiée uniquement au yoga, sans randonnée.

### Vendredi 20 octobre : Accueil

Accueil et présentation du séjour autour d'un buffet.

### Samedi 21 octobre : Cap Tripiti

Une première randonnée de mises en jambe et de découverte du littoral sur des sentiers en balcons entre falaises rocheuses et étendue d'eau azur de la mer de Lybie.

Temps de marche : 4h - Dénivelé : 400 mètres

### Dimanche 22 octobre : Agia Irini

Après un court trajet en bus, c'est aujourd'hui une véritable immersion que nous vous proposons. Entourés par des parois rocheuses abruptes, nous plongeons dans les gorges d'Agia Irini. Une descente de 13km en naviguant entre lit de rivière un peu escarpé et sentier en balcon très praticable, entre pins et cyprès qui nous feront profiter d'une ombre bienvenue.

Temps de marche : 4h - Dénivelé : 50 mètres

### Lundi 23 octobre : Le mont Ghourghoutha

Prenons un peu de hauteur en nous rendant au sommet de l'une des montagnes qui entourent Sougia et la région. Culminant à 1675 m d'altitude, le Mont Ghourghoutha nous offrira un panorama imprenable sur les alentours, avec d'un côté la mer et de l'autre le méandre de vallées décapants les reliefs.

Temps de marche : 5h - Dénivelé : 450m

## Mardi 24 octobre : Yoga et Détente

Pour cette journée sans randonnée, nous vous proposons 2 pratiques de yoga plus approfondies et si vous le souhaitez une introduction à la philosophie du yoga suivie d'un échange .

## Mercredi 25 octobre : Les gorges de Samaria

Un levé matinal pour cette journée au cœur du Parc National de Samaria. Après un trajet en bus, nous partons à la découverte de l'emblème des montagnes Blanches, les gorges de Samaria. Une descente de 16 km de long et de 1200m de dénivelé négatif dans ce qui est l'un des plus grands canyon d'Europe. Nous serpentons au travers des cyprès séculaires, des parois abruptes et des bassins d'eau fraîche jusqu'à Agia Roumeli, village côtier où nous prenons un bateau qui nous ramène à Sougia.

Temps de marche : 5h

-

Dénivelé : 50 mètres

## Jeudi 26 octobre : Lissos

Nous mettons le cap sur l'Ouest et partons à la découverte de l'ancienne cité de Lissos. Nous montrerons tout d'abord sur les plateaux qui surplombent le village de Sougia, puis au détour d'un virage, on découvre en contrebas une crique aux eaux vert turquoise, là, nous pourrions observer les ruines du temple d'Asclépios et bien d'autres vestiges de l'antique Lissos.

Temps de marche : 5h

-

Dénivelé : 400

## Vendredi 27 octobre : Yoga et retour

Une dernière pratique de Yoga matinale devant l'étendue bleutée avant de revenir sur nos pas et de fermer cette belle parenthèse crétoise !

## FICHE PRATIQUE

### **ACCUEIL**

Le vendredi 20 octobre à partir de 17h à la pension Irene à Sougia. A 21h un apéritif de bienvenue vous sera offert, suivi d'un buffet de Mezze .

L'occasion pour vos accompagnateurs de vous parler plus en détail du déroulement du voyage et aussi de partager un moment de convivialité.

#### **Arrivée en avion :**

##### **Pour les voyageurs prenant l'option aérien avec Fugues en Montagne :**

Vous êtes attendus à l'aéroport de Paris Orly pour un vol Paris - Chania (La Canée), départ 14h05 et arrivée 18h30. Merci de vous présenter à l'aéroport au moins 2h avant le décollage afin de prendre votre avion dans des conditions sereines.

Une fois sur place, une navette privée assurera votre trajet de Chania à Sougia (75km). L'arrivée à l'hébergement est prévue à 21h.

##### **Pour les voyageurs sans l'option voyage aérien avec Fugues en Montagne :**

L'aéroport le plus proche est celui de Chania (La Canée), des bus peuvent ensuite vous amener directement à Sougia, mais il vous faudra peut-être passer une nuit sur à Chania.

Vous avez aussi la possibilité d'atterrir à l'aéroport d'Héraklion, capitale de la Crète. Le trajet en bus sera plus long mais l'offre aérienne y est plus développée.

### **DISPERSION**

Nous terminerons le séjour vendredi 27 octobre après une pratique de Yoga et un cercle de parole avant de partager notre dernier petit déjeuner ensemble .

Pour les personnes voyageant avec Fugues en Montagne :

#### **Retour en avion :**

A 15h, une navette vous ramènera à l'aéroport de Chania (La Canée) pour votre vol de retour. Départ de Chania à 19h15 pour une arrivée à Paris Orly à 22h.

## HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

Vous pouvez si vous le souhaitez séjourner avant et après le séjour dans la même pension que celle du séjour à Sougia.

Pension Santa Irene : <https://santa-irene.gr> / +30 28230 51342

## YOGA

Niveau de pratique : pour qui ?

- pour ceux qui pratiquent déjà le yoga et souhaitent approfondir le Vinyasa Yoga
- pour ceux qui ont une pratique physique et on déjà pratiqué quelques salutations au soleil et souhaitent plonger dans la pratique du Vinyasa Yoga !

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples questions.

Type de yoga :

Lucie et Sophie, nos deux enseignantes passionnées souhaitent vous transmettre la puissance de l'expérience du Vinyasa Yoga .

Elles vous proposent comme fil conducteur pour cette retraite la connexion avec sa joie intérieure.

Les pratiques de Vinyasa Yoga sont structurées autour des principes énergétiques solaires ou lunaires, des saisons et des chakras . Ainsi, dans chaque séance, les postures s'enchaînent de manière précise et cyclique .

Le rythme est plus ou moins lent selon l'intention de la séance.

Cette pratique permet de développer la force, la souplesse, l'équilibre et la concentration sur le tapis afin d'aller à la rencontre de soi.

Les rendez-vous yogiques:

### [Le matin de 7h30 à 9h00 : Pratique solaire et dynamique](#)

La pratique du matin viendra délier les articulations , muscler et générer de la vitalité corporelle comme mentale . Vivre l'alignement énergétique du flow, connecté à ses propres rythmes et à ceux des éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air.

Au programme, méditation (en mouvement) et une pratique de vinyasa yoga différente et progressive au fil du séjour.

### [En fin d'après-midi, de 17h à 18h30 : Pratique lunaire](#)

La pratique lunaire du soir est un espace de calme, dédié au lâcher prise. Elle sera consacrée au relâchement du corps, par des étirements profonds et une attention particulière portée aux ressentis.

Un temps pourra être également dédié aux échanges sur les pratiques, la place du yoga dans le quotidien, dans la Vie.

## NIVEAU RANDO

Nous gravirons de 50 à 450 mètres de dénivelé et marcherons 4h à 5h quotidiennement. Votre accompagnateur s'adapte au niveau et à l'ambiance du groupe pour proposer des itinéraires plus tranquilles ou, au contraire, plus sportifs. Les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Kilian Jornet, n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Même si le niveau est à la portée du plus grand nombre, avoir un peu d'entraînement, ça ne peut pas faire de mal !

## HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés à la pension Santa Irene dans des studios avec terrasse comprenant 3 ou 4 lits , une salle de bain privative (lavabo, douche et wc) et une kitchenette .

Sur demande et en fonction des disponibilités, possibilité de chambres doubles et individuelles avec supplément.

Quel que soit votre opérateur téléphonique, la connexion de votre téléphone portable devrait être bonne.

L'accès à la WI-FI est libre et gratuit.

Lien vers le site de l'hébergement : <https://santa-irene.gr>

*Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour.*

*La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.*

## RESTAURATION

### Le petit déjeuner :

Vous êtes plutôt sucré ou salé ? plutôt tartines ou muesli ?  
En fonction de vos préférences, nous vous proposerons de copieux et savoureux petits déjeuners aux couleurs de la Crête !

### Le pique-nique :

Suivant les jours vous trouverez dans vos pique-nique :

- Assortiment de Mezze ou
- Sandwichs ou
- Salades composées
- Fruits pour le dessert

Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

### Le dîner :

Nous dînerons tout au long du séjour dans différentes tavernes où nos hôtes se feront une joie de nous faire découvrir chacun à leur manière la cuisine traditionnelle crétoise.

Les menus, concoctés par leurs soins, seront différents chaque soir et pourront être proposés en version végétarienne.

Tzatziki, dakos, fava, dolmades, imam, gemista, moussaka, feta psiti, khoriatiki... préparez vous à voyager au cœur des spécialités variées et riches en saveurs de la cuisine crétoise !!! Sans oublier viandes et poissons frais et locaux, grillés au feu de bois, pour les amateurs !!

Les différents desserts maison nous offriront une dernière fête des papilles .

Et pour finir en beauté, le célèbre verre de Raki !! Yamas !!!!





## ENCADREMENT

### Partie Yoga :

Sophie et Lucie, nos deux enseignantes de Vinyasa Yoga se sont rencontrées en formation.

Elles ont à cœur de partager un enseignement précis, vivant et joyeux du vinyasa yoga en accompagnant chaque pratiquant et le groupe de façon unique et propre à chacun .

### Partie randonnée :

Par un membre de Fugues en Montagne, accompagnateur en montagne diplômé et passionné.

Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une trousse de premiers soins et d'une paire de jumelles.

## FORMALITÉS

### Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

### Formalités passeport et visa :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale ;
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## GROUPE

Le groupe sera composé de 8 à 15 personnes.

## PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile, nous rentrons à notre hébergement tous les soirs. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pique-nique et boissons.

## MATÉRIEL FOURNI

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les salades et boissons chaudes.

### LISTE DE MATÉRIEL

- tapis de yoga et, si possible, 2 briques par personne et une sangle
- tenue confortable pour la pratique

Le climat méditerranéen est réputé pour sa douceur. Cependant, au printemps, comme à l'automne, en début et fin de journée les températures peuvent être fraîches.

Si vous investissez à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter des vêtements en fibres naturelles (laine de mérinos), chauds, respirant et sans mauvaises odeurs de transpiration.

#### Pour la journée :

- tapis de yoga et si possible 2 briques par personne et une sangle
- tenue confortable pour la pratique
- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de pluie
- des sous vêtements respirants plutôt à manche courte et de préférence en mérinos
- des pantalons légers et éventuellement un sur pantalon imperméable
- des shorts
- un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire
- un coupe-vent type Gore Tex ou kway
- des chaussures de randonnée avec de bonnes semelles, montantes ou basses suivant vos habitudes et vos convenances
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs
- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, une paire de jumelles...

#### Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- un maillot et une serviette de bain
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.
- **Les draps, les serviettes et le nécessaire de toilette sont fournis par l'hébergement.**

## **DATES ET PRIX DU SÉJOUR**

Pour connaître les dates programmées, veuillez consulter la page du séjour sur notre site internet, onglet Dates et Prix.

**1300 € / personne sans le voyage en avion**

**1900 € / par personne avec le voyage en avion**

Vol aller et retour sans escale en classe économique. Le terminal et le numéro du vol vous seront communiqués dans la convocation au plus tard un mois avant le début du séjour.

Le prix du séjour est calculé sur la base d'un vol à 563 euros par personne au 1er juin 2023. Nous pourrions être amenés à réviser le prix de votre voyage (à la hausse comme à la baisse) en fonction du tarif de votre billet d'avion au moment de son achat, lorsque le départ sera confirmé.

### **LE PRIX COMPREND**

- la pension complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au pique-nique du jour 8
- la taxe de séjour
- 5 journées d'encadrement en randonnée
- L'encadrement de la pratique du Yoga

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- l'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles (**règlement en espèces ou par chèques uniquement**)

## **Assurances et assistances**

Vous devez obligatoirement posséder une Assistance rapatriement et frais de secours. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

### **Modalités de paiement :**

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.



## **FUGUES EN MONTAGNE**

24, impasse du Cancel - 05100 Cervières  
07.64.42.99.65

[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com) - [www.fuguesenmontagne.com](http://www.fuguesenmontagne.com)

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance -5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>