



TREKKING MONT BLANC

Randonnée et Bien-être en Balagne - Haute Corse



Séjour randonnée confort en étoile

Présentation du séjour

La Balagne en Haute Corse est une région sauvage et préservée: montagnes culminants à 2000m d'altitude, départ du mythique GR 20, forêts de pins centenaires, torrents, cascades, rivières, plages et criques paradisiaques.

Ce séjour associe la randonnée en étoile et le bien-être: massages relaxants, sophrologie, sylvothérapie au cœur de la nature. C'est l'occasion pour chacun de reconnecter son corps et son esprit pour se ressourcer et améliorer sa qualité de vie dans un écrin de quiétude. Faites-vous plaisir avec une déconnexion totale loin du stress quotidien et un apaisement de l'esprit.

7 jours de voyage - randonnée et bien-être

Difficulté 2/5

Ce séjour est accessible au plus grand nombre du fait de la relative facilité de la marche. Les journées de randonnées sont relativement courtes (6h au maximum), peu difficiles et se déroulent dans une région peu reculée.

Certains cols ou passages peuvent se situer en altitude, sans toutefois représenter de difficulté spécifique. Il faudra cependant gérer l'enchaînement des journées de marche.

Vous devez être capable de réaliser au minimum 800 mètres de dénivelé positif par jour, cela sur plusieurs jours.

Nous vous conseillons de maintenir votre forme avant le départ en pratiquant régulièrement un sport d'endurance.

Encadrement

Un Accompagnateur en Montagne local vous guidera sur l'ensemble du séjour.

Les randonnées se font en étoile au départ de la résidence. Vous ne porterez que vos affaires pour la journée.

Il sera accompagné d'une masseuse professionnelle passionnée par son métier. Elle vous proposera différents types de soins "détente" et massages: thaï, relaxant, musculaire, yoga visage, réflexologie plantaire et palmaire, cuir chevelu et sophrologie.

En fonction de la météo votre masseuse adaptera votre soin détente au cœur de la nature ou en bergerie au coin du feu.

Deux masseuses seront présentes en fonction du nombre de randonneurs (10 au maximum).

Points forts

- ✓ Des itinéraires sauvages et peu parourus
- ✓ Un hébergement très confortable en bordure de la célèbre Baie de Calvi
- ✓ Le contraste bienfaisant entre la mer et les montagnes
- ✓ Un climat méditerranéen idéal toute l'année
- ✓ La découverte de la flore endémique de la Corse
- ✓ Des randonnées alliant le bien-être en plein coeur de la nature

Programme détaillé



Jour 1 : Arrivée à Calvi -

Rendez-vous à la résidence de tourisme Pinéa pour votre installation. Elle est située à deux pas de la citadelle de Calvi, face à une grande plage de sable fin et proche de toutes commodités.

Vous pouvez vous promener sur le chemin des douaniers, vous amenant jusqu'au phare de la Revellata et découvrir de nombreuses criques aux eaux turquoise. Derrière la citadelle, se trouve la pointe "St François" une petite plage ravissante nichée entre criques et rochers où vous pouvez vous reposer.

🏠 Résidence de tourisme Pinéa

✓ Nuit en chambre avec les bagages

Jour 2 : Désert des Agriates -

Départ en début de matinée pour une randonnée côtière à la découverte d'une partie du désert des Agriates. Ce petit coin de rêve ne manquera pas de vous ravir, avec ses criques paradisiaques, et sa flore. Vous en apprendrez plus sur l'histoire de ce lieu grâce à votre accompagnateur.

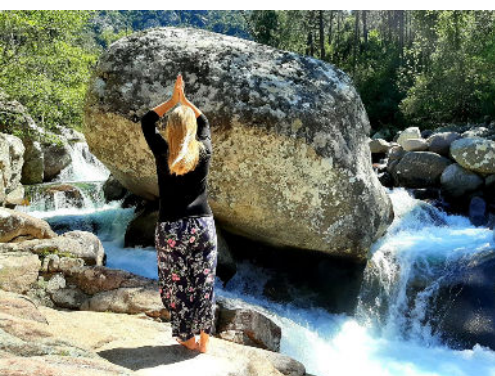
Pause pique-nique au bord de l'eau et baignade dans ses eaux turquoise et émeraudes. Après votre déjeuner place à la relaxation avec un massage insolite au bord de l'eau bercé par la respiration de la mer. Une journée très plaisante hors du temps.

🏠 Résidence de tourisme Pinéa

✓ 3 à 4 heures de marche

✓ D+ : 300m / D- : 300m

✓ Nuit en résidence avec les bagages



Jour 3 : Le Fango -

Départ en direction du "Fango", la plus belle rivière de Balagne, pour une randonnée aquatique originale et ludique. Vous allez remonter à pied dans la rivière à travers de magnifiques bassins, cascades et jacuzzis naturels. L'eau est tellement pure et translucide, que vous pourrez y apercevoir des truites endémiques de Corse.

Après le repas sur les roches chaudes, nous pratiquerons une séance de sophrologie, bercée par le doux murmure des cascades. Rien de tel pour vous déconnecter de votre quotidien.

Pour le retour, nous emprunterons un chemin de transhumance.

🏠 Résidence de tourisme Pinéa

✓ 4 à 5 heures de marche

✓ D+ 200m / D- : 200m

✓ Nuit en résidence avec les bagages

Jour 4 : Journée détente -

Baignade et détente sur les plages paradisiaques de " Bodre " et de "Ghjunchitu" aux décors splendides : sable blanc et eau couleur turquoise.

Nous irons déjeuner à la Punta Di Spanu, un lieu de paix méconnu et sauvage.

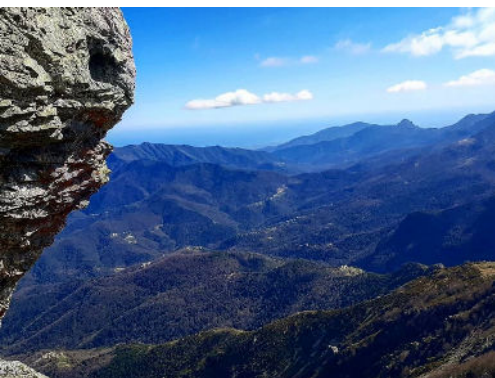
Après-midi détente, baignade, bien-être et snorkeling pour admirer les poissons et les fonds marins. Découverte de grottes et explications culturelles de votre guide sont également au programme.

Une séance de yoga faciale et un massage relaxant vous détendra tous les muscles profonds et repulpera votre peau. Effet bonne mine et relaxation assurée.

Nous clôturerons cette journée avec une séance de sophrologie, afin de vivre le moment présent et analyser les sensations ressenties.

 Résidence de tourisme Pinéa

✓ Nuit en résidence avec les bagages



Jour 5 : Bonifato -

Départ en direction de la forêt de Bonifato pour découvrir un sommet hors des sentiers battus, le "Capu Formiculaghiu" (1713m), dominant une magnifique forêt de pins larricio centenaires.

Pendant cette matinée de marche, nous ferons des petits arrêts fréquents pour profiter du paysage où vous pourrez prendre des photos. Nous ferons une pause pour se ressourcer au milieu des arbres avec une séance de Sylvothérapie pour absorber leurs énergies positives et se reconnecter avec la nature.

Depuis le sommet, nous pourrions admirer une vue à 360° sur l'ensemble de la chaîne montagneuse de Balagne. Nous déjeunerons en surplombant les montagnes.

Possibilité d'une baignade en rivière pour relâcher vos muscles et vous rafraîchir dans un bain vivifiant.

 Résidence de tourisme Pinéa

✓ 6h de marche

✓ D+ 700 m / D- 700 m

✓ Nuit en résidence avec les bagages

Jour 6 : Journée bien-être -

Une matinée relaxante dans un lieu d'exception. Une ambiance sensorielle authentique, avec un massage du visage, une réflexologie faciale et un massage crânien, au bord d'une rivière sauvage avec des vasques naturelles, des cascades et des tobogans. Et pour vous accompagner au summum de la détente, une séance de sophrologie bercée par le doux murmure du ruisseau, le chant des oiseaux et les odeurs envoutantes ...

Pause pique-nique avec des produits authentiques issus du terroir.

Pour conclure, une visite chez un producteur de vins bio local, avec les explications de son savoir-faire. Dégustation et promenade découverte du vignoble.

 Résidence de tourisme Pinéa

✓ Nuit en résidence avec les bagages



Jour 7 : Calvi -

Journée libre avant votre transfert à l'aéroport.

Selon vos horaires de vols, vous pourrez profiter d'une dernière baignade sur la plage de Calvi, ou visiter la citadelle avant de repartir.

Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatifs. Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.



Accès au départ de la randonnée

L'acheminement vers et depuis Calvi le premier et le dernier jour ne sont pas compris dans le prix.

Possibilité d'organiser votre vol jusqu'à Calvi: nous consulter.

Tarifs

A partir de 1250 € par personne

Le prix comprend :

- Les déplacements quotidiens vers le départ des randonnées.
- L'hébergement en chambre double ou twin en résidence de tourisme.
- Les petits déjeuner et diners à la résidence.
- Les pique-niques du midi.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne local pour vos randonnées
- Les soins "détente" et massages tels qu'indiqués dans le programme
- Une visite et une dégustation dans un vignoble.

Le prix ne comprend pas :

- [L'assurance assistance annulation et rapatriement à souscrire lors de l'inscription.](#)
- Les boissons et dépenses à caractère personnel.
- L'acheminement vers et depuis Calvi le premier et le dernier jour.
- Le matériel personnel de randonnée et de voyage (chaussures, bâtons, pharmacie personnelle).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend.

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier :

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage à : Watse - 520 chemin des éconduits - 74700 Domancy. Vous pouvez également nous contacter par téléphone : 04 50 89 63 32 ou par email : contact@watse.fr

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet. Nous consulter pour connaître le tarif de l'assurance pour ce séjour.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : en fonction des séjours, les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Les conditions de vente de Watse sont disponibles sur le site internet www.watse.fr.

Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons deux assurances adaptées : Annulation Confort et Multirisque Confort **à souscrire lors de votre inscription au voyage**. Le détail de cette assurance peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek et randonnée est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux.

Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.
- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées au cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

Hébergement

6 nuits en Résidence hôtelière tout confort à Calvi en chambre double ou twin.

Repas

Pique-niques le midi issus de l'agriculture biologique et des producteurs locaux toujours frais et savoureux pour vous faire découvrir les saveurs de l'île de beauté.

Le matin et le soir les repas sont pris au restaurant de la Résidence Pinéa .

Transferts

Les transferts s'effectuent en véhicule privé durant votre séjour.

Avion - Ferry - Taxi

Possibilité d'organiser votre voyage jusqu'à Calvi: nous consulter.

Matériel pour la randonnée

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)
- Une doudoune

Pour les jambes

- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantalon de protection léger type goretex

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de randonnée à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Chaussures confortables pour le soir aux logements

Pour les mains

- Gants légers type polaire

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir un sur-sac de protection contre la pluie

Divers

- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Gourde pour la journée de marche, minimum 1,5 L
- Couteau type couteau multiusages
- Appareil photo



BULLETIN D'INSCRIPTION : Remplir un bulletin d'inscription par personne

■ VOS COORDONNÉES

Mme, Melle, M Prénom

Date de naissance / / Profession

Adresse CP

Ville

Tél. portable Tél. fixe

E-Mail

■ PASSEPORT OU CARTE D'IDENTITE

N° Passeport Date de délivrance / /

Date d'expiration / /

Lieu de délivrance et autorité *Attention : les noms et prénoms de la demande d'inscription doivent être identiques à ceux figurant sur le passeport. Merci de joindre une copie ou un scan de votre passeport en couleur.*

■ INSCRIPTION AU VOYAGE

Voyage (pays et programme) Dates et ville de départ

■ PRIX DE VOTRE VOYAGE

Prix du voyage..... €

Autres coûts (suppléments aérien, single, etc.) + €

Assurance Annulation Confort (nous consulter pour les tarifs) OUI NON

Assurance Multirisque Confort (nous consulter pour les tarifs) OUI NON

Montant Total = €

Montant de l'acompte (30 %)€

Réglé le / /

Je règle par virement bancaire ou je joins un chèque à l'ordre de WATSE.

ATTENTION : les assurances sont à souscrire **le jour de votre inscription** : nous consulter pour connaître les tarifs.

■ REGIME ALIMENTAIRE

Merci d'indiquer vos allergies ou régime alimentaire spécifique :

■ EN CAS D'URGENCE

Personne à prévenir en cas d'accident et numéro de tél.

■ LETTRE DE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE (À COMPLÉTER ET SIGNER) :

Je suis inscrit(e) sur le voyage..... Dont le départ est le / / de J'ai pris connaissance des renseignements détaillés du voyage et ai pu également échanger avec le personnel de l'agence concernant ce voyage. J'en accepte totalement les conditions de participation. Je souscris aux conditions particulières et les accepte dans leur totalité

Nom Prénom

Fait à , le / / Signature :