

Voile & Yoga en Sardaigne

CROISIÈRE 8 JOURS / 7 NUITS



2 ROUTES MARTIMES AU CHOIX :

1- SARDAIGNE DU NORD & ARCHIPEL DE LA MADDALENA

Cannigione - île de Caprera - île de la Maddalena - île de Spargi - Santa Teresa di Gallura - île de Santa Maria - Cannigione.

2- CORSE & ARCHIPEL DE LA MADDALENA

Cannigione – île de Caprera – île Razzoli – Bonifacio – Capo Testa – Santa Teresa di Gallura – île de Spargi – Cannigione

Dans tous les cas l'itinéraire peut varier selon les conditions météorologiques

L'avis de l'expert – Les points forts

Partez à la découverte des îles sardes à bord d'un magnifique 16 mètres. Alternez séances de yoga le matin avec Alessandra, votre professeur agréée & baignade et voilier avec Francesco, votre skipper, l'après-midi. Cette croisière originale, privative de 4 cabines et sur mesure, vous propose de faire le plein d'énergie avec l'aide de la mer, du soleil et du vent ... Un magnifique voyage pour découvrir la Sardaigne autrement !



Pourquoi cette association entre voile et yoga ?

En navigant, il est important de toujours se concentrer sur le moment présent. Est-ce que le cours choisi est le bon ou il serait mieux de changer ? Est-ce que le vent change ou si c'est le calme plat maintenant ? Se développer et se projeter dans le futur est juste et utile. Mais **en naviguant, le sentiment d'être ici et maintenant s'éveille**. Il faut souvent faire preuve de souplesse et s'adapter à la situation actuelle du vent. **La voile implique de développer le sentiment de l'instant présent**. Cela peut servir dans la vie de tous les jours. Parfois il est facile d'oublier le moment présent et de s'accrocher à quelque chose qui avait encore raison d'être hier, mais qui n'est plus juste aujourd'hui.

Est-ce que le yoga et la voile représentent la bonne option pour vous ? Oui, ceci s'adresse à tous ceux qui désirent vivre activement le yoga et la voile, faire le plein d'énergie avec l'aide de la mer, du soleil et du vent. Ici et maintenant. Le yoga aide à sentir le corps. Toujours et en permanence. **Grâce aux asanas, aux exercices de concentration axés sur le corps et la respiration et par le biais de techniques de méditation, vous ramènerez votre esprit à l'instant présent, obtenant de la clarté et de la force**. Le yoga vous aide à ressentir ce que vous voulez vraiment afin que vous puissiez définir quotidiennement quelque chose de nouveau et de bon pour l'instant présent. **Le yoga et la voile combinent la capacité de ressentir le corps avec le développement du sentiment de vivre l'instant présent**.

Le bateau

TYPE DE BATEAU : Le MIZAR 3 est de modèle Jeanneau Sun Odyssey 52.2 d'une longueur de 16 mètres et d'une largeur de 4.85 mètres pour une superficie totale de 125 m². Tirant d'eau : 2 mètres. Cotre, voiles et matériel, drisse et voiles en spectra, Hale-bas et étai arrière hydrauliques, gennaker avec chaussette, gréement Navtec, voile de misaine enroulable, génois enroulable, bastaque en Kevlar, spi avec chaussette et grande voile lattée standard.

MOTORISATION : Hélice repliable tripale Gori, consommation 6 litres/heure (inclus dans le prix du séjour) moteur Perkins 80 CV.

EQUIPEMENTS :

- 4 cabines twins confortables, 4 salles de bains et 2 cabines à l'avant pour l'équipage (Francesco le capitaine skipper et Alessandra, votre professeur de yoga)
- une cuisinette entièrement équipée et une aire de repas avec des fauteuils en cuir et un intérieur en teck
- une télévision plasma et un système audio.
- une table à cartes
- tout l'équipement nécessaire à une navigation sécuritaire
- Sur le pont : enceintes audio, douche, table, passerelle et auvent, VHF, journal de bord, pilote automatique, GPS, traceur, radar, Ssb, SIA, RLS, système 12 volts, système 220 volts, génératrice portable, barre à roue, chaudière, 2 réfrigérateurs électriques, système audio avec CD, télévision, panneaux solaires, éolienne marine Duogen
- Sur le pont en teck, vous pourrez manger à l'ombre du auvent, vous étendre au soleil ou utiliser le canot pour vous rendre sur les fabuleuses plages de la Sardaigne.



La vie à bord

Durant ces vacances **vous vivrez ensemble sur un voilier comme une équipe**, cuisinant, mettant de l'ordre après les repas et maintenant votre cabine et salle de bains propres (le nettoyage final du bateau sera assuré par le capitaine et le professeur de yoga). **Le programme est fixé chaque jour après une discussion entre le groupe et le capitaine et le professeur de yoga.**

Dégustez une nourriture végétarienne fraîche et bio préparée pour vous à bord - Apprenez à naviguer ou profitez simplement du voyage - Participez aux tâches ménagères à bord - Pratiquez le yoga tous les jours avec des classes adaptées aux capacités des participants - Rechargez votre niveau d'énergie à l'aide du yoga, de la mer, du soleil et du vent - Vues incroyables - Plongée en apnée - Baignade et bain de soleil autour des plus belles plages de la Sardaigne du nord - Randonnées et visite des magnifiques îles de l'archipel de la Maddalena ... c'est tout ce que nous vous proposons !

Francesco et Alessandra sont deux fins gourmets qui aiment acheter et manger des produits frais. Seuls des repas végétariens sont préparés dans la cuisine, comprenant : collations, fruits, thé ou café avant le yoga le matin (il est conseillé de faire du yoga avec l'estomac léger), brunch après la séance de yoga du matin, collation d'après-midi, fruits et boissons et dîner après l'amarrage et le mouillage.

Le choix alimentaire repose essentiellement sur des produits biologiques. Toutefois, cela ne peut être garanti dans tous les ports où nous nous arrêtons pour faire nos provisions. Les fruits et légumes sont achetés auprès de fournisseurs locaux de la région et l'organisation s'assure également de vous présenter beaucoup de spécialités sardes. Les boissons alcoolisées ne sont pas disponibles et ne sont pas autorisées à bord.

Les produits frais sont achetés dans un supermarché local juste avant le départ initial, vous aurez donc la possibilité de vous approvisionner en alcool et en collations en fonction de vos besoins. Tous les repas sont accompagnés d'eau, café, thé et jus detox. Les régimes alimentaires (lacto-ovo-végétarien, sans gluten, sans lactose ...) sont pris en charge, si besoin.

Une journée type

Les matins : c'est cours de yoga « Hatha » de 90 minutes avec pranayama et relaxation finale par professeur de yoga certifié. 6 jours de cours en français (anglais, allemand, italien et espagnol, s'il faut).

Fruits tôt le matin et déjeuners végétariens sains et bio.

Les après-midis sont dédiés à la natation, la navigation et l'exploration. Le temps de détente est garanti. Leçons de voile élémentaires pour les personnes intéressées par capitaine certifié (niveau de pratique : débutant).

Fruits dans l'après-midi et dîners végétariens sains et bio.

Les soirs : méditation

Les nuits : hébergement en cabine twin. Jusqu'à 3 nuits dans des ports.



Le programme

Réveillez-vous dans une baie tranquille, à quelques brasses de la plage où aura lieu le cours de yoga. Si la plage se trouve un peu plus loin, le canot vous y conduira. Lorsque le bateau s'arrête dans une marina pour la nuit, le cours de yoga aura lieu sur un quai tranquille. Après la séance de yoga, il y aura du temps pour nager ou retourner sur le bateau en canot, profiter d'un savoureux brunch et lever les voiles jusqu'à la prochaine destination.

Dépendamment du plan de navigation ou des conditions de vent, le cours de yoga pourrait avoir lieu en après-midi.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en yoga. Le cours sera adapté aux besoins de vos vacances. Un cours de yoga commence habituellement avec des positions dynamiques et se poursuit par des exercices statiques et méditatifs. Par des exercices de respiration, vous serez en harmonie avec la nature et la mer autour de vous, afin de vous concentrer sur vous-même. L'enseignant adaptera le programme aux besoins du groupe. Pour les personnes intéressées, une méditation en soirée peut être intégrée au programme.

Aucune expérience de navigation n'est requise. Si vous êtes un marin expérimenté, le capitaine sera heureux si vous souhaitez participer aux manœuvres. Et si vous êtes novice, c'est l'occasion, si vous le souhaitez, de participer et d'en savoir plus sur la voile.

2 routes maritimes au choix

Ci-dessous, vous trouverez **2 itinéraires possibles qui offrent un aperçu de la zone de navigation**. Nous faisons de notre mieux pour adapter le circuit aux besoins du groupe, mais il faut garder à l'esprit qu'il dépend de la vitesse et de la direction du vent, donc le plan de navigation sera au quotidien. Vous commencerez vos vacances à Cannigione - un point de départ parfait et la porte d'entrée de l'archipel. **Il existe peu d'endroits au monde qui offrent un environnement de voile d'aussi bonne qualité que l'archipel de la Maddalena.** Il se compose de 7 îles principales et d'autres plus petites et constitue un des 23 parcs nationaux italiens. Il est situé sur le détroit de Bonifacio, à quelques milles marins de la Corse. Les îles de l'archipel sont toutes à proximité l'une de l'autre, ce qui rend **la navigation agréable sur une eau turquoise cristalline avec des vents réguliers**. Chaque jour est une nouvelle aventure à travers des paysages magnifiques. Le plan de navigation de la semaine comprend entre 45 et 65 milles nautiques (ou entre 22-26 heures de voile) et est adaptée au groupe et, bien sûr, en fonction des vents et des conditions météorologiques.

Certains jours, vous emballerez votre tapis de yoga et partirez en randonnée vers des lieux étonnants avec une vue magnifique et pratiquerez le yoga dans de superbes endroits.

Certains jours, vous nagerez simplement vers la plage pour y faire votre séance de yoga.

Certains jours, vous naviguerez, ferez la cuisine, des randonnées, de la voile, du shopping, de la plongée en masque et tuba, vous observerez les étoiles, vous baignerez ou prendrez tout simplement le soleil sur le pont du bateau.

Excursions possibles à : Bonifacio - Santa Teresa di Gallura - L'île de Caprera - L'île de la Maddalena - Capo d'Orso - L'île de Spargi - L'île Razzoli - L'île de Santa Maria - L'île de Santo Stefano.



Route maritime n°1 -

Sardaigne nord & l'archipel de Maddalena

45 milles marins au total, correspondant à une durée de voile d'environ 22 heures (incluant l'amarrage et l'ancrage).

Jour 1 - Samedi: Arrive à Olbia transfert collectif ou privé pour le port de Cannigione. Votre capitaine skipper Francesco et votre professeur de yoga Alessandra vous attendent dans le port de Cannigione, où le bateau mouille, à 30 km environ de l'aéroport d'Olbia. Embarquement possible à bord à partir de 17h. **Dîner libre, hébergement à bord.**

Jour 2 - Dimanche: Voile autour de l'île de Caprera. Environ 8 milles marins / 3 h

Jour 3 - Lundi: Île de Caprera - île de La Maddalena (nuitée dans le port de plaisance). Environ 4 milles marins / 2 heures

Jour 4 - Mardi: Île de la Maddalena - île de Spargi. Environ 5 milles marins / 2 heures

Jour 5 - Mercredi: L'île de Spargi - Santa Teresa di Gallura (nuitée dans le port de plaisance). Environ 10 milles marins / 4 heures

Jour 6 - Jeudi: Santa Teresa di Gallura - île de Santa Maria. Environ 12 milles marins / 4 heures

Jour 7 - Vendredi: Île de Santa Maria - Cannigione **Dîner libre, hébergement à bord** (nuitée dans le port de plaisance). Environ 12 milles marins / 5 heures

Jour 8 - Samedi: Petit déjeuner à bord. Débarquement vers 9h. Reste de la journée libre. Transfert collectif ou privé vers l'aéroport.

Route maritime n°2 -

Corse & l'archipel de Maddalena

Jour 1 - Samedi: Arrive à Olbia transfert collectif ou privé pour le port de Cannigione. Embarquement possible à bord à partir de 17h. **Dîner libre, hébergement à bord**

Jour 2 - Dimanche: Île de Caprera - île Razzoli. Environ 12 milles marins / 5 heures

Jour 3 - Lundi: Île Razzoli - Bonifacio . **Dîner libre, hébergement à bord** (nuitée dans le port de plaisance). Environ 12 milles marins / 5 heures

Jour 4 - Mardi: Bonifacio - Capo Testa Environ 14 milles marins / 6 heures

Jour 5 - Mercredi: Capo Testa - Santa Teresa di Gallura (nuitée dans le port de plaisance). Environ 3 milles marins / 1 heures

Jour 6 - Jeudi: Santa Teresa di Gallura - île de Spargi. Environ 7 milles marins / 3 h

Jour 7 - Vendredi Île de Spargi-Cannigione . **Dîner libre, hébergement à bord** (nuitée dans le port de plaisance). Environ 10 milles marins / 4 heures

Jour 8 - Samedi: Petit déjeuner à bord. Débarquement vers 9h. Reste de la journée libre. Transfert collectif ou privé vers l'aéroport.



Prix total NET Sardinia 360 par personne : € 1275,00

Groupe min. 8 pax – max 8 pax

NOTRE PRIX COMPREND

- Les transferts collectifs aéroport / bateau / aéroport avec minimum 8 personnes
- La croisière pendant 8 jours / 7 nuits, selon la route maritime choisie 1 ou 2
- L'hébergement en cabine twin (les 2 matelas sont séparés de quelques centimètres) à bord du voilier de 16 mètres (jusqu'à 3 nuits dans les ports), literie et serviettes fournies
- La restauration en formule « pension complète » végétarienne à bord, telle que décrite dans le programme (**les dîners indiqués comme "libres" sont exclus**)
- 6 jours de cours de yoga « Hatha » matinal quotidien de 90 minutes avec pranayama et relaxation finale, accompagné par professeur certifié et francophone
- Pratique méditative du soir
- Leçons de voile élémentaires avec capitaine certifié et francophone (utilisation du dériveur avec le skipper)
- Les activités proposées à bord : randonnée, plongée masque tuba, cuisine, observation des étoiles, baignades, bains de soleil sur le pont en teck.
- Tapis de yoga, blocs, ceintures et coussin pour les yeux, stand up paddle
- Assurance bateau et moniteur de yoga
- Nettoyage final du bateau par le capitaine et le professeur de yoga

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'en Sardaigne
- Les transferts privés (le bateau mouille à Cannigione, à environ 10 km au nord de Porto Cervo et 30 km de l'aéroport d'Olbia, compter environ 80 € / taxi / trajet)
- Les autres repas et boissons non mentionnés au programme
- Les extras et dépenses à caractère personnel
- Les visites, entrées dans les monuments et autres activités autres que celles proposées au programme
- Les assurances facultatives, complémentaires, proposées en option.

DÉPARTS GARANTIS: 29 mai et 05 juin (disponibilité sur demande)

Pour les réservations de bateaux exclusives, il est nécessaire de demander la disponibilité du skipper et du professeur de yoga (le bateau n'effectue pas ce type de service en juillet et août)

