Croisière Voile & Yoga - SARDAIGNE

8 jours/7 nuits Bateau

42/54 ans

0€

19 au 26 Septembre 2020
8 jours/7 nuits

Bateau
Restauration suivant descriptif
Rdv sur place

LE SEJOUR

Voile & Yoga en Sardaigne

Partez à la découverte des îles sardes à bord d'un **magnifique voilier de 16 mètres**.
Alternez **séances de yoga** le matin (avec Alessandra, votre professeur agréée) & **baignade et voilier** (avec Francesco, votre skipper) l'après-midi.

C'est en embarquant pour une **croisière privatisée et originale** que **CPOURNOUS** 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** !

Partant pour cette aventure humaine ? Décidez-vous vite il n'y a que 8 places !

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.

Croisière Voile & Yoga - SARDAIGNE

8 jours/7 nuits Bateau

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.

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. 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.

La navigation

Ci-dessous, vous trouverez **2 itinéraires possibles** (entre 22 et 26 heures de voile) 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**.

Route 1

Jour 1 - Nous vous conseillons d'arriver par le vol AF1020 Paris CDG 14h30 – Olbia afin de bénéficier du transfert collectif en minivan (transfert privé avec supplément). 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**. Nuit à bord.
Jour 2 - Voile autour de l'île de **Caprera**. *Environ 8 milles marins / 3 heures*
Jour 3 - Île de Caprera - île de **La Maddalena** (nuitée dans le port de plaisance). *Environ 4 milles marins / 2 heures*
Jour 4 - Île de La Maddalena - île de **Spargi**. *Environ 5 milles marins / 2 heures*
Jour 5 - L'île de Spargi - **Santa Teresa di Gallura** (nuitée dans le port de plaisance). *Environ 10 milles marins / 4 heures*
Jour 6 - Santa Teresa di Gallura - île de **Santa Maria**. *Environ 12 milles marins / 4 heures*
Jour 7 - Ile de Santa María - **Cannigione** (nuitée dans le port de plaisance). *Environ 12 milles marins / 5 heures*
Jour 8 - Petit déjeuner à bord. **Débarquement vers 9h**. Reste de la journée libre. **Transfert collectif** retour vers l'aéroport.

Route 2

Jour 1 - Nous vous conseillons d'arriver par le vol AF1020 Paris CDG 14h30 – Olbia afin de bénéficier du transfert collectif en minivan (transfert privé avec supplément). **Embarquement possible à bord à partir de 17h**. Nuit à bord.
Jour 2 - **Île de Caprera - île Razzoli.** *Environ 12 milles marins / 5 heures*
Jour 3 - Île Razzoli - **Bonifacio** (nuitée dans le port de plaisance). Environ 12 milles marins / 5 heures
Jour 4 - Bonifacio - **Capo Testa**. *Environ 14 milles marins / 6 heures*
*Jour 5 - Capo Testa - **Santa Teresa di Gallura** (nuitée dans le port de plaisance). Environ 3 milles marins / 1 heures*
Jour 6 - Santa Teresa di Gallura - île de **Spargi**. *Environ 7 milles marins / 3 heures*

Jour 7 – Île de Spargi - **Cannigione** (nuitée dans le port de plaisance). *Environ 10 milles marins / 4 heures*
Jour 8 – Petit déjeuner à bord. **Débarquement vers 9h**. Reste de la journée libre. **Transfert collectif** retour vers l'aéroport.

l'itinéraire sera adapté en fonction des conditions de navigation.

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 !

Votre bateau

Le MIZAR 3 est de modèle Jeanneau Sun Odissey 52.2 d'une longueur de 16 mètres et d'une largeur de 4.85 mètres pour une superficie totale de 125 m2.

Il est équipé de 4 cabines twins confortables avec 4 salles de bains privées et 2 cabines à l'avant pour l'équipage (Francesco le capitaine skipper et Alessandra, votre professeur de yoga), d'une cuisinette entièrement équipée et une aire de repas avec des fauteuils en cuir et un intérieur en teck, d'une télévision plasma et un système audio, et bien sur de tout l'équipement nécessaire à une navigation sécuritaire.

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 restauration

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 ni disponibles à bord, ni autorisées.

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 détox. Les régimes alimentaires (lacto-ovo-végétarien, sans gluten, sans lactose …) sont pris en charge, si besoin.

Croisière Voile & Yoga - SARDAIGNE

8 jours/7 nuits Bateau

EXTRAS

Il n'y a pas d'extras pour cette croisière.

INFOS PRATIQUES & TARIFS

Informations générales

Le RDV est fixé à l'aéroport de d'Olbia. Nous vous conseillons d'arriver par le vol AF1020 Paris CDG 14h30 – Olbia afin de bénéficier du transfert collectif en minivan (transfert privé avec supplément). 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.

Nous attirons votre attention sur le faite de ne pas réserver vos billets d'avion tant que ce séjour n'est pas confirmé.

Tarifs

En cabine partagée : 1 535 €
Nb. participants minimum : 7
Nb. places maximum : 8

Nos prix comprennent :

- Les transferts collectifs aéroport / bateau / aéroport
- La croisière pendant 8 jours / 7 nuits
- L'hébergement en cabine twin (les 2 matelas sont séparés de quelques centimètres par un tissu) 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
- 6 jours de cours de yoga « Hatha » matinal quotidien de 90 minutes avec pranayama et relaxation finale, accompagné par professeur certifié et francophone
- Pratique de la méditation, sur demande, en soirée
- 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
- La mise à disposition des tapis de yoga, blocs, ceintures et coussins pour la baignade, stand up, paddle
- Les frais de fonctionnement du bateau
- L'assurance bateau et l'assurance de la monitrice de yoga
- Nettoyage final du bateau par le capitaine et le professeur de yoga

Nos prix ne comprennent pas :

- L'acheminement jusqu'en Sardaigne, aéroport d'Olbia
- Les transferts privés
- Les autres repas et boissons non mentionnés au programme (NB : certains dîners peuvent être proposés dans les restaurants des ports, auxquels cas, ils resteront à votre charge)
- Les extras et dépenses à caractère personnel
- Les visites, entrées dans les monuments et autres activités autres que celles proposées au programme
- l'assurance annulation : 65 €
- l'assurance multirisques: 80 €
- Les frais de dossiers : 10 €

Croisière Voile & Yoga - SARDAIGNE

8 jours/7 nuits Bateau

Formalités pour les ressortissants Français

- Carte nationale d’identité plastifiée ou passeport en cours de validité

Les croisières Célibataires

Sur des catamarans ou sur d'imposants paquebots, CPOURNOUS vous invite à la navigation et à profiter d'une excellente expérience sur l'eau, en excellente compagnie.