

Programme détaillé du séjour

Caractéristiques :

Ce séjour associe la douce randonnée pédestre, les visites des sites, les baignades sur les différentes plages de Guadeloupe, la dégustation de la cuisine Antillaise et la Sophrologie. Situé en Basse-Terre, à quelques kms de Deshaies, la Résidence Hotelière vous accueillera en bordure d'Océan, c'est une très agréable période de détente, d'apprentissage et de ressourcement que nous vous proposons.

Du samedi 24 Novembre 2007 départ Orly Paris au jeudi 06 Décembre 2007 7h00 du matin arrivée à Orly Paris 12 jours/13 nuits (dont une en avion pour le retour) en tout compris.

Au jour le jour, programme indicatif :

Jour 1 : Samedi 24 Novembre 2007



Accueil à l'aéroport Paris Orly à partir de 7h30 devant le guichet d'embarquement de Air Caraïbes.

Formalités d'embarquements, enregistrements des bagages, Passage en douane et embarquement.

Décollage prévu à 10h20.

Vol direct d'une durée de 8h40 environ.

Déjeuner et collation servis à bord.

Arrivée à Pointe-à-Pitre prévue à 14h00 heures locales (moins 5h)

Transfert à la Résidence Hotelière, installation et découverte des lieux.

17h30 Présentation du déroulement du stage.

19h30 Dîner

Soirée libre...

Jour 2 : Dimanche 25 Novembre 2007



7h30 Petit déjeuner

8h30 Sophrologie

9h30 Balade en forêt de Sofaïa avec douche souffrée et marche jusqu'à la rivière, avec guide local.

13h30 Déjeuner au Petit Port de Sainte-Rose, au Mangrove Grill.

Retour aux bungalows et fin d'après-midi libre.

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 3 : Lundi 26 Novembre 2007



7h30 Petits dejeuner

8h30 Sophrologie

9h30 Balade en Grande Terre avec arrêt à Pointe a Pitre, Saint Anne, Saint François, La Pointe des Chateaux.

13h30 Déjeuner à La Paillotte.

Le Moule, Morne a L'eau.

Retour aux bungalows.

19h30 Diner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 4 : Mardi 27 Novembre 2007



7h30 Petit déjeuner

8h30 Pratique de Sophrologie plus courte .

9h15 Départ pour 36h00, avec effets personnels pour bivouaquer

10h30 Plage de Malendure, excursions en bateau a fond de verre , Le Nautilus :

Première partie, visite et exploration des fonds sous marins de la Réserve Cousteau.

Deuxième partie, arrêt baignade de 30 minutes dans une eau limpide et chaude et pour les amateurs de plongée en apnée, matériel (palmes, masque, tuba) à votre disposition sur le bateau. Pour terminer cette promenade dans la bonne humeur, dégustation de petit planteur avec ou sans alcool.

13h00 Repas dans un restaurant sur la plage de Malendure.



Après midi : visite organisée d'un lieu caractéristique et classé Monument Historique : 'La Gravelière'.

Fin d'après-midi : installation au bivouac près de la rivière.

Baignade en rivière.

Diner au bivouac.

Séance courte de Sophrologie.

Nuit au bivouac

Jour 5 : Mercredi 28 Novembre 2007



7h30 petit déjeuner au bivouac
8h30 Sophrologie près de la rivière.
9h30 Départ pour Basse-Terre
10h30 Visite libre de la ville de Basse-Terre.

12h00 Départ pour Trois Rivières

12h30 Déjeuner sur le petit port de Trois Rivières

14h00 Visite du Parc Archéologique des Roches Gravées, classé monument historique le 26 février 1974.

Retour aux bungalows.

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 6 : Jeudi 29 Novembre 2007



8h00 Petit déjeuner

9h00 Sophrologie toute la matinée et/ou massages.

12h00 Déjeuner dans un restaurant situé sur la plage de la Grande Anse

13h30 Massages et/ou après midi libre jusqu'à l'heure du dîner : un temps pour vous permettre de flâner, rêver, écrire les cartes postales !

La plage de la grande Anse vous attend !

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 7 : Vendredi 30 Novembre 2007



7h30 Petits déjeuner

8h30 Sophrologie

9h30 Départ pour Sainte-Rose

10h30 Visite d'une distillerie locale ' Le Domaine de Séverin ', avec promenade en petit train dans la propriété , vous assisterez à la pêche aux ouassous. Dégustations des produits distillés dans ce domaine.

12h30 Déjeuner au restaurant de la distillerie Séverin.



14h00 Visite du Musée du Rhum de Sainte-Rose

17h00 Retour aux bungalows

17h30 Massages et/ou temps libre

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 8 : Samedi 01 Décembre 2007



7h15 Petit déjeuner

8h15 Départ pour Vieux Bourg Morne à L'Eau.

La randonnée se fait sur une journée complète (de 9h15 au coucher du soleil) pour pouvoir découvrir toutes les facettes de la faune , de la flore et des paysages ainsi que la vie de la mangrove selon les différentes heures. La randonnée se fait accompagnée par un guide breveté, naturaliste et fou d'ornithologie. La Sophrologie (Thème les 5 sens) se fera au rythme de cette découverte

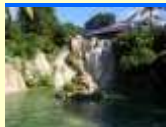
Le repas de midi vous sera servi chaud et arrosé lors d'une longue halte sur une plage de rêve près d'un étang bois-sec.

Retour aux bungalows

19h30 Dîner.

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 9 : Dimanche 02 Décembre 2007



7h30 Petit déjeuner

8h30 Sophrologie

9h30 Départ pour le jardin Botanique de Deshaies

Visite du jardin Botanique

13h30 Déjeuner au restaurant du jardin botanique

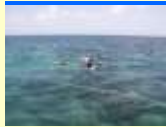
15h00 Retour aux bungalows

16h00 Massages et/ou temps libre

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 10 : Lundi 03 Décembre 2007



7h15 Petit déjeuner

8h15 Départ pour Sainte-Rose

8h45 Rendez-vous au Port de Sainte-rose avec Regy-Balade

Journée aux Ilets Caret, baignade sur la barrière de corail et repas antillais.

16h30 Retour au Port de Sainte-Rose

17h15 Retour aux bungalows.

Temps libre

19h30 Dîner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 11 : Mardi 04 Décembre 2007



8h00 Petit déjeuner

9h00 Sophrologie en première partie de matinée puis après la pause un temps de partage pour échanger, faire le bilan du stage . 12h00 Déjeuner

13h30 Massages et/ou temps libre

19h30 Diner

Temps court de pratique sophro le soir après le dîner (optionnel)

Jour 12 : Mercredi 05 Décembre 2007



8h00 Petit déjeuner

9h00 Sophrologie

10h00 Temps libre

12h00 Déjeuner

14h00 Transfert pour l'aéroport

14h45 Enregistrement des bagages

15h45 Formalités douanieres

16h45 Décollage prévu

Vol direct d'une durée de 8h40 environ

Diner et petit déjeuner dans l'avion

Jour 13 : Jeudi 06 Décembre 2007

Arrivée a Paris Orly prévue à 7h00 le matin heure française