

# YOGA & RANDONNEE en TURQUIE 2018

Lundi 7 Mai  Vendredi 18 Mai

## DETAILS PRATIQUES DU SEJOUR

### 1<sup>ère</sup> partie du séjour: Yoga et Randonnée ferme Yunus Emre :

#### Programme prévu :

5 jours où le yoga sera pratiqué au quotidien sous la forme de postures, respirations, mantras, relaxations, méditation, pratique de l'action consciente (karma yoga) et intégré à nos randonnées autour de la ferme dans les montagnes du Taurus : marche en conscience et d'autres merveilles à découvrir !

Les repas seront végétariens et nous les préparerons ensemble, en conscience - karma yoga. Nous dormirons tous les soirs à la ferme Yunus Emre.

#### La VIE a la ferme Yunus Emre :

C'est une vie simple, la « **vie yoguique** » sans artifice.

Le confort est celui de la Nature, ni trop ni trop peu :

- douches chauffées par le soleil – eau tiède à chaude ☺
- toilettes écologiques dans plusieurs zones proches des hébergements
- peu d'éclairage la nuit : seulement les étoiles et la lune (d'où l'importance de votre lampe)
- peu de bruits, à part celui qui est dans nos têtes ☺
- les fumeurs éventuels seront assez respectueux du lieu et des autres pour ne fumer que sous les grands figuiers et veilleront à éteindre parfaitement leurs cigarettes ;
- aucune bougie ni feu ne seront tolérés (raison évidente de sécurité) sauf lorsque nous serons Ensemble ;
- il n'y aura pas de consommation d'alcool ni de drogue d'aucune sorte.
- les téléphones mobiles seront en mode silence dans votre hébergement et utilisés avec discernement, discrétion, respect du lieu et des autres ; (il n'y a pas de wifi à la ferme).

Ici sur le site [de la ferme Yunus Emre](#), découvrez les photos des jardins, hébergements, programmes... ☺

#### Ce que vous devriez amener pour votre séjour

- lampe de poche ou frontale (de préférence à piles rechargeables)
- montre- réveil
- protection pour le soleil (crèmes, lunettes, chapeaux, vêtements couvrants..) le soleil peut –être déjà très fort fin mai ;
- des habits et chaussures pratiques pour la marche, la vie en extérieur ;
- crèmes anti moustiques si vous êtes sensible (peu de moustiques ici en fait)
- affaires personnelles pour la durée de votre séjour
- savons et shampoings écologiques (pour séjour à la ferme)
- selon les prévisions météo, protections pluie peuvent être utile

#### Ce que la ferme fournira :

- matériel de couchage: oreillers, couvertures, matelas
- linge de toilette
- matériel pour le yoga: matelas en coton, coussins, couvertures.
- recharge électrique pour téléphones et lampes

## Les différents types d'hébergement : (voir les tarifs associés page suivante)

- **Dortoir de Durga** : lits simples dans la grande Yoga shala Durga ; douche + toilette écologique+ lavabo disponibles à l'intérieur / toilettes supplémentaires à l'extérieur/ eau chauffée par le soleil/ coin salon



Durga la grande Yoga shala

Les lits en dortoir (cloisons légères sous forme de rideaux)

- **Chambre Ecureuil de Saraswati** :

chambre indépendante/ 2 lits simples/ cloisons bambou/ douche et toilette écologiques à l'extérieur



Chambre Ecureuil à 2 lits simples et la tente Saraswati

- **Tentes légères 2 places** avec matelas léger et toute la literie fournie



## 2<sup>ème</sup> Partie du séjour : Yoga et Randonnée sur la Voie Lycienne :

### Programme prévu :

Randonnée depuis la ville de Kaş en direction de Çıralı le long de la côte avec des incursions en montagne ;  
Autour de 3h de marche par jour ;  
Accompagnement par guide professionnel ;  
Temps pour pratiques de yoga quotidiennes ;  
Difficulté facile à moyenne ;  
Baignades et visites de sites culturels ;  
Tour en bateau prévu le 3<sup>ème</sup> jour ;  
Bagages transportés de place en place ;

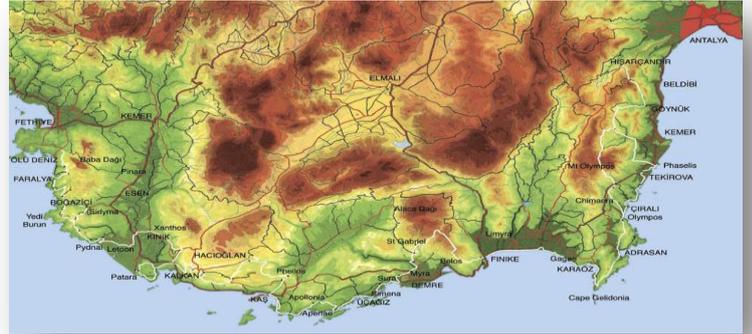
### Itinéraire :

Kaş-Limanağzi- Appolonia-Aperlai-Simena-Gelidonya feneri-Adrasan- Çıralı

### Hébergement:

Dans des hôtels ou pensions;

Tous les petits- déjeuners et dîners sont compris (sauf le dîner du retour Antalya jeudi soir 17) ; Nourriture typique turque ; Les repas de midi sont à votre charge pour plus de diversité ! (comptez entre 10 et 20TL) ; Boissons hors repas & entrées de musées ou autre activité personnelle éventuelle sont à votre charge.



La voie Lycienne est une ancienne voie Romaine qui relie Fethiye à Antalya le long de la côte méditerranéenne ; Sur plus de 500 kilomètres, elle chemine entre montagnes et vallées, parfois sur le littoral, offrant des paysages grandioses, des sites historiques, et des marches inspirées. Notre itinéraire nous emmènera de Kaş (Kash) à Çıralı (Tchiraleu) sur une portion de la Voie Lycienne à faible dénivelé et difficulté moyenne à facile. Autour de 34 kilomètres avec étapes dans des pensions locales, yoga journalier, tour en bateau et baignades ☺



# YOGA & RANDONNEE en TURQUIE 2018

Lundi 7 mai  Vendredi 18 mai  
TARIFS & CONDITIONS

Tarif

**967 € / personne**

**Ramené à 937 € / pers** si hébergement pour les 6 nuits à la ferme, **en tente**

*(Les tentes sont 2 places confortables, toute la literie est fournie, les sanitaires sont proches)*

Ce tarif comprend :

- tous les transferts (aéroport- ferme / ferme Voie Lycienne/ Voie Lycienne Antalya/ Antalya – aéroport)
- tout l'hébergement (6 nuits à la ferme + 4 nuits en pensions sur la voie Lycienne + dernière nuit en hôtel à Antalya)
- l'encadrement par un guide professionnel sur la voie Lycienne
- l'enseignement du yoga par Marie Pierre & Isabelle, professeures diplômées
- les repas pension complète à la ferme – demi pension sur la voie Lycienne
- le transport de bagages point à point sur la voie Lycienne

Ce tarif ne comprend pas :

- votre voyage
- les repas de midi sur la voie Lycienne –compter autour de 15 liras turques (autour de 4€)
- le dernier dîner à Antalya
- des boissons en extra
- des visites de musée ou autres activités non prévues au programme.

## MODALITES DE RESERVATION

Veillez à nous contacter au préalable afin de vérifier la disponibilité des places ;

Pour votre voyage, deux possibilités :

- En indépendant avec un rendez vous prévu à Antalya le lundi 7 mai (l'heure vous sera communiquée lors de votre réservation ;
- Dans le même avion que Marie-Pierre qui partira de Lyon St Exupéry le lundi 7 mai (vous la contacterez pour les détails) ;

Un acompte de 20% est demandé à la réservation soit : **194 €**

Le solde sera payé un mois avant le début du séjour, au plus tard le 7 avril 2018 :

- **773 €** pour hébergements Durga & Saraswati
- **743 €** pour les campeurs ☺.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, merci de remplir [le formulaire INSCRIPTION téléchargeable depuis cette page.](#)

Votre inscription sera effective au moment de la réception de votre acompte.

Nos détails, email et IBAN sont [sur le formulaire d'INSCRIPTION à télécharger ici;](#)

Un message de notre part vous signalera la bonne réception de vos documents.