

Merveilles du Monténégro

Un circuit entre Yoga et méditation

DU 16 AU 23 JUIN 2023



En partenariat avec

Waouh
VOYAGES D'ÉPANOUISSEMENT

PODGORICA - BUDVA - RIJEKA CRNOJEVICA - BAR - KOLAŠIN - VRANJAK - TARA - CETINJE - HERCEG NOVI - PERAST - KOTOR

Les de Voyages Lecteurs

• Un voyage sur mesure :

avec un itinéraire inédit, des excursions incontournables, des randonnées au cœur d'une nature majestueuse, balade en 4 x4, croisière sur la rivière de Crnojevici, navigation dans les bouches de Kotor.

• Un guide local

francophone présent à toutes les visites culturelles

• Des ateliers pratiques quotidiens

animés par Marion Vander Sype relaxologue spécialisée en massages sportifs : séances de méditations, de yoga, marches méditatives, ...

Très chers lecteurs et amis, découvrez notre voyage « *yoga et méditation* » au *Monténégro*

Véritable pépite au cœur des Balkans, au milieu d'une nature sans nulle autre pareille, entre mer et montagnes... : le Monténégro a mille visages à vous dévoiler...

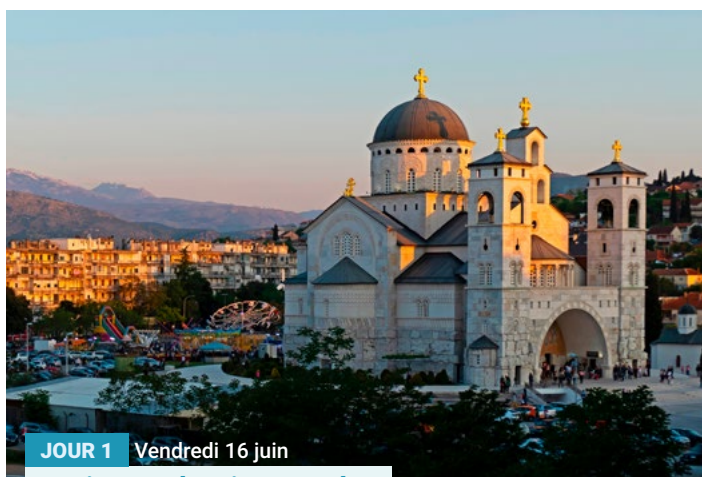
Durant une semaine, vous profiterez de magnifiques paysages, lacs, panoramas, forêts, rivières, mais aussi vous visiterez la vieille ville de Budva aux inspirations architecturales vénitiennes, les Bouches de Kotor et Cetinje la capitale historique, héritage culturel ancestral. Un savoureux mélange entre terre, mer, culture et nature !



Durant ce fantastique séjour, vous serez accompagnés par **Marion Vander Sype**, posturologue et relaxologue spécialisée en massage de prévention et de récupération sportive, elle vous guidera vers la relaxation à travers un éventail de techniques simples et accessibles de yoga et de méditation, associé à une bonne maîtrise de la respiration.

Partez à la découverte d'un pays magnifique pour une aventure inoubliable.

L'équipe des voyages.



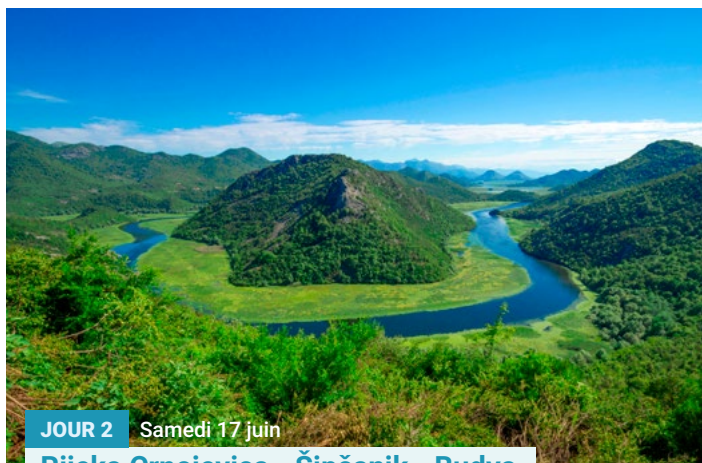
JOUR 1 Vendredi 16 juin

Paris - Podgorica - Budva

Envol pour Podgorica et transfert jusqu' à l'hôtel « le Avala Resort & Villa **** », situé en bord de mer, au cœur de la vieille ville de Budva.

Installation, puis première rencontre avec notre coach Marion Vander Sype.

Visite guidée à pied de Budva et dîner dans un superbe restaurant sur le petit port de la ville.



JOUR 2 Samedi 17 juin

Rijeka Crnojevica - Šipčanik - Budva

Avant le petit déjeuner, rendez-vous tous les matins, avec Marion Vander Sype pour une routine matinale pour un déverrouillage articulaire et des exercices simples de yoga et de respiration.

Direction Rijeka Crnojevica, pour une croisière sur la rivière des Crnojevici à bord d'un bateau privatisé où nous découvrirons une réserve classée comme le plus grand lieu de migration d'oiseaux en Europe, au cœur d'un magnifique parc national de 44 000 hectares. Déjeuner au bord du lac dans une auberge accessible par bateau. Puis navigation en direction de Virpazar, un petit port qui vit essentiellement de la pêche.

Découverte d'un vignoble, la cave à vin « Šipčanik », située dans l'ancienne piste souterraine militaire de l'époque de l'ex-Yougoslavie et dégustation de produits locaux.

Fin d'après-midi, retour à l'hôtel et séance de yoga avec Marion avant d'aller dîner dans un charmant restaurant dans la vieille ville de Budva.



JOUR 3 Dimanche 18 juin

Budva - Bar - Kolašin

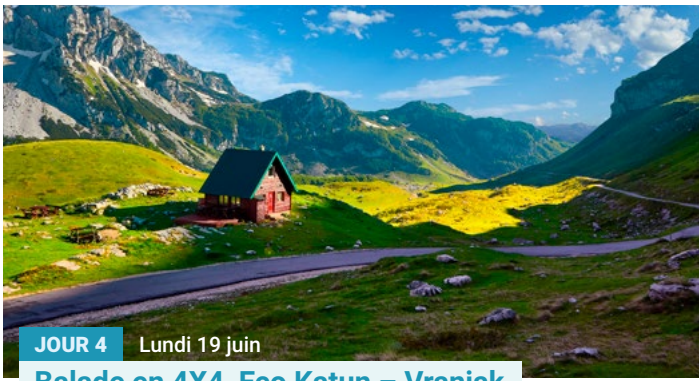
Découverte du Monastère orthodoxe de Rezevici, qui possède des fresques du XVIème siècle.

Puis visite de la vieille ville de Bar, qui regorge de pépites architecturales vénitiennes, ottomanes et byzantines.

Déjeuner dans un joli restaurant en plein cœur du vieux quartier.

L'après-midi, arrêt au monastère de Morača, véritable lieu saint de pèlerinage, construit en 1252. Puis, direction Kolašin au cœur du Monténégro à travers les montagnes aux dénivelés et panoramas impressionnants.

Installation à notre hôtel Le Bianca Resort & Spa**** entièrement constitué de bois, entouré de forêts de pins avec vue sur le massif de Bjelasica. Séance de yoga puis dîner à l'hôtel.



JOUR 4 Lundi 19 juin

Balade en 4X4, Eco Katun – Vranjak

Découverte des montagnes monténégrines monténégrines en 4x4 à 1 800 mètres d'altitude avec une vue à couper le souffle. Déjeuner dans un refuge de bergers transformé en refuge écologique. Nous profiterons de deux activités :

- Un cours de cuisine par la maîtresse de maison pour découvrir quelques spécialités typiques, un moment de partages, de rires et de transmission ...
- Une séance de méditation visant à atteindre la tranquillité de l'esprit et apprentissage de postures pour optimiser la circulation de l'énergie ainsi que la concentration.

Dîner à l'hôtel.



JOUR 5 Mardi 20 juin

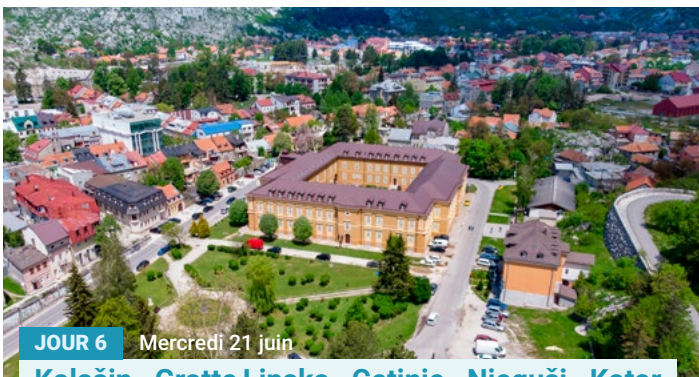
Tara - Parc national Durmitor - Lac Noir

Découverte du deuxième plus vaste canyon au monde après le Grand Canyon aux États-Unis. Arrêt sur le pont Djurdjevića Tara, dressé à 150 mètres au-dessus de la rivière Tara pour admirer la vue à couper le souffle.

Puis route vers le plateau de Žabljak, qui se situe dans le Parc national Durmitor. Nous profiterons de l'énergie qui se dégage de cet endroit pour méditer, marcher dans la forêt de sapins noirs et déjeuner au bord du Lac.

Retour à l'hôtel. Un atelier de cohérence cardiaque, inspiré du Neurofeedback vous sera proposé par Marion.

Dîner dans un restaurant atypique !



JOUR 6 Mercredi 21 juin

Kolašin - Grotte Lipska - Cetinje - Njeguši - Kotor

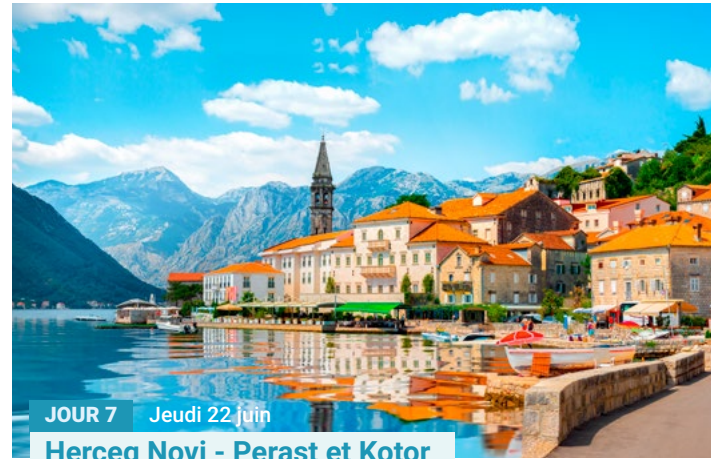
Visite de la grotte Lipska, l'une des plus grandes grottes du Monténégro !

Puis visite de Cetinje, appelée Prestonica (Capitale du trône), capitale historique et culturelle du Monténégro située au Sud-Ouest du pays. Visite du Musée du roi Nicolas, anciennement palais Royal du Monténégro, ainsi que du Palais Biljarda.

Déjeuner. En route vers Kotor, par la célèbre route serpentine pour profiter de panoramas exceptionnels sur les bouches de Kotor.

Installation à l'hôtel, le Palma ****, à Tivat, situé en bord de mer dans les bouches de Kotor, il dispose d'une plage privée et d'un superbe spa.

Dîner dans un restaurant typique.



JOUR 7 Jeudi 22 juin

Herceg Novi - Perast et Kotor

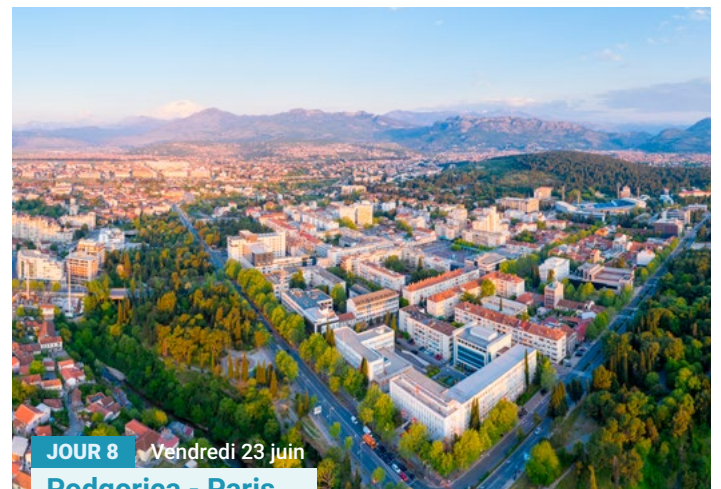
Découverte de Herceg Novi, ses remparts, sa vieille ville, ses nombreuses églises. Visite de l'église Orthodoxe de Saint Michel Archange, puis balade jusqu'à la citadelle Forte Mare qui offre une vue extraordinaire.

Ensuite, un petit bateau privatisé nous emmène vers la vieille ville de Perast, une des plus belles de la baie. Nous admirerons l'architecture baroque des lieux, composée de 19 églises, 16 palais et 9 tours défensives.

Embarquement pour « Notre-Dame du Rocher », petite île artificielle, construite au XVème siècle. Visite de son église et de son musée.

Poursuite de notre navigation vers Kotor. Déjeuner et visite de Kotor, une ville incontournable et magique !

Retour à l'hôtel et dîner de clôture.



JOUR 8 Vendredi 23 juin

Podgorica - Paris

Dernière routine matinale avec Marion.

Petit déjeuner. Puis temps libre afin de profiter une dernière fois de l'ambiance monténégrine et faire les derniers achats « souvenirs ».

Envol vers Paris.

Ces 3 hôtels 4* (NL) ont été soigneusement sélectionnés pour leur confort et leur emplacement. Ils sont tous équipés d'un spa.



• **Le Avala Resort & Villas**, superbe hôtel situé au cœur de la vieille ville de Budva qui dispose d'une magnifique infrastructure et de nombreux aménagements pour assurer un séjour en toute quiétude, en bord de mer. Installation, moment de détente...



• **Le Bianca Resort & Spa ****** est essentiellement constitué de bois. Son confort, son architecture, mais aussi son environnement entouré de forêts de pins et la vue sur le massif de Bjelasica nous raviront.



• **Le Palma ****** Installé en bord de mer dans les bouches de Kotor, il surplombe de hautes montagnes. L'hôtel dispose notamment d'une plage privée et d'un superbe spa.

Prix du séjour

8 jours / 7 nuits :
2 740 €
par personne
en chambre double

Le prix comprend :

- Les vols A/R entre Paris et Podgorica via Vienne avec Austrian Airlines,
- Les transferts et excursions en autocar de luxe,
- Le logement en chambre double au Avala Resort & Villa ****, au Bianca Resort & Spa**** et au Palma Hôtel **** (ou équivalents),
- La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 8,
- Les boissons lors des repas (eau et une boisson - vin, bière ou soft le midi, eau le soir),
- Toutes les visites mentionnées avec guide local francophone (entrées comprises),
- Les ateliers animés par Marion Vander Sype,
- L'accompagnement par Waouw Travel.

Informations et réservations

Waouw Travel - Amandine Bleecx
Rue Culée, 12
1380 Lasne - Belgique
• Par téléphone au :
07 57 84 80 52
• Par mail à :
amandine@waouwtravel.be

Le prix ne comprend pas :

- Les autres boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pourboires,
- L'assurance annulation ou all-in de Touring (en option).

ACOMPTE À LA RÉSERVATION :
40 % du montant total.

DÉPART GARANTI
à partir de 20 participants.

Retrouvez toutes nos autres croisières sur notre site : www.voyages-lecteurs.com