



## AU COEUR DE LA GRECE ET DE SES ILES RETRAITE RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 18 au 23 AVRIL 2026 - 1190€/pers\*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : GREC0426 + Nom et prénom

### LE SEJOUR EN RESUME DU 18 AU 23 AVRIL 2026 : 6 jours/5 nuits

Ce printemps, je vous propose un séjour magique entre Athènes et une petite île du Golfe Saronique, entre l'histoire fascinante d'Athènes et le calme enchanteur de l'île d'Égine.

Vous serez conquis.

Laissez-vous porter par un programme alliant histoire, yoga, méditation, randonnées sur la plage et autour de l'île d'Egina et bien sûr, des moments gourmands dans des restaurants locaux pour découvrir les spécialités grecques et pas que !

Le réveil se fera tout en douceur par une séance de yoga face à la mer afin de commencer la journée avec calme et sérénité.

Nous partagerons ensuite un délicieux et copieux petit déjeuner à la lueur des douces couleurs du jour dans la pure tradition grecque. Puis départ vers la magnifique balade de la journée où la nature sauvage, la mer et sa douceur de vivre seront au rendez-vous.

Un cocktail de zen et de lâcher prise, la meilleure recette pour un ressourcement total. A notre retour, vous profiterez d'un doux moment de détente privilégié tant sur la plage qu'autour de notre Maison.

### LES POINTS FORTS

- La culture Grecque et sa petite île d'Egina
- Des rando magnifiques et accessibles à tous, niveau 2/5 (retraite de yoga et balade)
- Des repas délicieux et typiques
- Un séjour bien-être et détente
- Un hébergement cocooning
- Une accompagnatrice en montagne, professeure de Hatha et Vinyasa Yoga

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

# PROGRAMME DETAILLE :

## J1 - Samedi 18/04

Arrivée à Athènes où nous plongerons immédiatement dans l'atmosphère du quartier le plus pittoresque de la ville au cœur d'Athènes. Nous rejoindrons le centre ville d'Athènes en bus ou en métro pour un impact carbone le plus bas possible. Le soir, un dîner dans une taverne traditionnelle nous attendra pour savourer nos premiers mets grecs authentiques.

## J2 - Dimanche 19/04

Après un doux réveil avec une séance de yoga matinale suivi d'un petit déjeuner copieux préparé par mes soins dans la pure tradition Grecque, nous partirons à la découverte du centre ville puis direction l'Acropole, ce lieu chargé d'histoire et véritable joyau de l'Antiquité. (Entrée au musée compris dans le tarif)

Un pic nique frais et local sera compris et préparé par mes soins.

Apm découverte et reposante suivie d'une belle soirée au cœur d'Athènes, pleine de découvertes pittoresques et culinaires 

## J3 - Lundi 20/04

Départ pour l'île d'Égina, le trajet de notre hôtel au port de la Pirée à Athènes se fera en métro (inclus dans le tarif) à seulement une heure de bateau depuis le port de la Pirée. (**Prix du bateau inclus dans le tarif**). Après notre installation à l'hôtel où nous serons logés en studio (tous les studios sont équipés d'une sdb et wc indépendants avec lits simple ou double) nous profiterons d'une promenade au bord de la plage vers le Temple d'Apollon, accompagnée d'une séance de méditation et de yoga en bord de mer. Moment de détente et de farniente pour profiter de ce magnifique endroit. Le soir, un dîner aux saveurs locales dans un restaurant de l'île couronnera la journée. 



RANDO ZEN SERRE CHEVALIER Agence de voyages d'altitude

Séjour encadré par Rachel Bourg Accompagnatrice en Montagne, Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance,

Massage @Arts of touch Tel +33 (0)6 83 95 12 97

N° Atout France : IM005190003 N° SIRET : 520 930 405 RSAC Gap



RANDO ZEN SERRE CHEVALIER Agence de voyages d'altitude  
Séjour encadré par Rachel Bourg Accompagnatrice en Montagne, Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance,  
Massage @Arts of touch Tel +33 (0)6 83 95 12 97  
N° Atout France : IM005190003 N° SIRET : 520 930 405 RSAC Gap

#### J4 - Mardi 21/04

Yoga matinal avec vue sur la mer ou sur la plage puis départ pour une rando à travers les secrets cachés de l'île pour découvrir notre petit coin de paradis. (Trajet en van ou en bus inclus) Temple d'Aphaïa et culture de la pistache (produit phare de l'île) A notre retour moment de détente sur la plage et peut être une baignade ;-) une nouvelle soirée grecque nous attendra dans un restaurant chaleureux. 🌴🍷

#### J5 - Mercredi 22/04

La journée débutera par un programme détente et zen avec yoga suivi d'une belle rando sur les hauteurs de l'île et ses oliviers vieux de plus de 800 ans (Trajet en taxi ou en bus inclus), avec un dîner surprise dans un restaurant local.

#### J6 - Jeudi 23/04

Retour tout en douceur en bateau à Athènes dans l'après midi, le temps de profiter encore un peu d'Athènes. Puis retour en Métro jusqu'à l'aéroport, ressourcées et prêtes à entamer l'année 2026 avec sérénité et énergie ! ✈️🌟 prévoir votre avion en soirée(minimum 18/19:00) ☀️

Sur l'île tous les petits déjeuners seront préparés par l'hôtel et pris après nos pratiques de yoga, les pics niques seront préparés par mes soins avec des produits locaux et frais et les repas du soir seront pris dans les restaurants sélectionnés et recommandés avec soin par nos hôtes pour le régal de nos papilles ;-)



## DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 18/04/26 Arrivée à partir de 15h/16h à Athènes

J6 Le 23/04/26 Dispersion à partir de 15/16h Minimum.

TARIF : 1190€/pers Prix Public tout compris hors vol

Réservation : 300€ rib ci joint

Ce tarif comprend les randos, les cours de yoga, l'accompagnement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeure de Hatha et Vinyasa Yoga, les goûters/gourmandises et le matériel d'observation. Et tout ce qui est noté dans le programme.

Le Guide se réserve le droit de changer d'itinéraire si la sécurité de ses clients est en péril.

## COMMENT ALLER

Athènes est une belle destination authentique, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces. La destination est accessible en avion. Je peux vous aider pour le choix de vos modes de transport.

## HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Un appartement 3\*\*\* à Athènes dans le magnifique quartier de Psiri ou équivalent et Hotel 3\*\*\* à Egina . Chambres de 2 personnes max tout confort. Face à la mer.

## LE PRIX COMPREND

- Le transport jusqu'aux randonnées pour 8 personnes
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état, professeur de Hatha Yoga et masseuse
- Les pratiques de yoga et méditation
- Une initiation à la marche conscience, à la cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les gourmandises / soupes / thés bio
- 5 nuits en chambres de 2 pers tout confort avec Sdb privée appartement et hôtel 3 étoiles.

## RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : GREC0426 + vos nom et prénom à la réservation) et le paiement final 1 mois avant la prestation.

En cas d'annulation de dernière minute (4 jours avant ou moins, des frais d'annulation de 100% du montant total seront facturés.) Voir l'onglet Conditions générales de vente sur mon site [www.randozen-serre-chevalier.com](http://www.randozen-serre-chevalier.com)

Je vous recommande vivement de prendre une assurance annulation auprès de votre assureur ou assur'inco.



### RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)  
FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167  
BIC (BANK IDENTIFIER CODE)  
CMCFR2A

DOMICILIATION  
CCM LA CIOTAT  
RUE BOURRONNE  
13600 LA CIOTAT

TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER)  
MME RACHEL BOURG  
LES AROLLES  
30 B CHEMIN DE LA TOUR  
05100 BRIANCON  
06 83 95 12 97  
[randozensc@gmail.com](mailto:randozensc@gmail.com)  
[www.randozen-serre-chevalier.com](http://www.randozen-serre-chevalier.com)



- La pension complète (petit déjeuner copieux, pic nic léger et dîner)
- Les taxes de séjours

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à Athènes
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et multirisques
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »

## LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR LES SEJOURS RANDOZEN

1 paire de petits gants légers  
3 paires de chaussettes  
2 Tshirts  
2 leggings qui serviront pour le yoga  
1 polaire  
1 petite doudoune  
2-3 t shirts respirants manches longues type Odlo 3-4 slips  
1 veste imperméable et respirante type Goretex.  
1 pantalon de rando  
1 paire de chaussures de rando à tige haute respirante (chaussures montantes obligatoires !!)  
1 tissu pour la pratique de yoga en extérieur (paréo) sinon j'ai tous les tapis blocs et sangles.

Vos quelques vêtements pour le soir

1 Nécessaire de toilette.  
crème solaire  
1 Lunettes de soleil  
1 Bonnet ou Bandeau et chapeau ou casquette  
1 sac à dos env 30Lmax  
1 gourde ou camel back 2L ou un peu moins (pour s'hydrater régulièrement le camel back est optimal)  
1 petit thermos (pour les boissons chaudes pas d'obligation)  
des barres céréales ou autres gourmandises de votre région que nous aurons le plaisir de partager 😊  
1 lampe frontale (pour rentrer de nuit)

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons (pas d'obligation env 50€)

Prendre tube à lèvre,

1 paire de boule quiez !! ( il y aura peut être des ronfleurs ou ronfleuses...;-)  
Des compeeds  
1 appareil photo ...  
Kleenex  
Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaite  
Vos médicaments

### **Petite valise acceptée ;-)**

Voilà pour les incontournables.  
Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier, nous mangerons végétarien (sans viande)  
Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

A très vite

Bonne journée

Rachel

+33(0)6 83 95 12 97