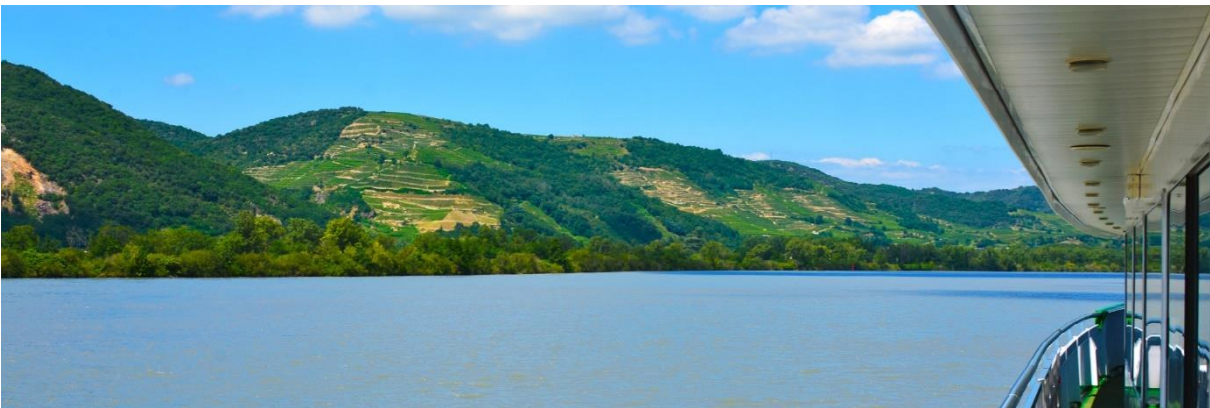


Sérénité, relaxation et lavandes en fleurs au fil du Rhône

Nature méditerranéenne et déconnexion absolue
Croisière-Lecteurs
L'ILLUSTRÉ



Du 28 juin au 04 juillet 2023
A bord du MS VAN GOGH, catégorie 5 ancres

Réf. BLY_LEC

Suisse romande - LYON - AVIGNON - ARLES - Les Alpilles - VIVIERS - l'Ardèche - VIVIERS – LA VOULTE - TAIN
L'HERMITAGE - LYON - Suisse romande



Les temps forts

LES TEMPS FORTS DE LA CROISIERE

Une gastronomie fine et diététique, des repas équilibrés et savoureux, élaborés spécialement par un nutritionniste
Des excursions thématiques et incluses
Des coachings de qualité sur la thématique du bien-être

LES INCONTOURNABLES

Une séance de yoga⁽¹⁻²⁾ organisée en pleine nature à proximité d'un haut-lieu spirituel, l'abbaye Saint-Michel de Frigolet
Une promenade organisée dans les Alpilles, parmi les paysages les plus emblématiques du sud de la France
La visite inédite du lieu de production d'une célèbre marque française de cosmétiques bio
Le Château de Grignan, offrant un panorama époustouflant sur la Provence
La production de vins en biodynamie dans un célèbre domaine

LE COUP DE COEUR

La découverte de l'Ardèche entre effluves de lavandes en fleurs et beauté de ses gorges pittoresques

J1 | Suisse romande - LYON

Transfert en autocar de la Suisse romande vers Lyon. Embarquement à 16h. Navigation vers le Sud. Présentation de l'équipage et cocktail de bienvenue. Dîner. **Méditation au coucher de soleil sur le pont soleil** ⁽¹⁾⁽²⁾. Afin de commencer notre voyage au fil de l'eau sous les meilleurs auspices, cette séance grâce à ses multiples vertus vous permettra de vous déconnecter totalement afin d'habiter pleinement le moment présent. Navigation de nuit.

J2 | AVIGNON - ARLES

Alors que notre bateau navigue à travers les paysages du sud de la France, participez à une séance de **réveil musculaire sur le pont soleil** ⁽¹⁾. Profitez de ces instants pour stimuler le corps et oxygéner l'esprit, tandis que le soleil déploie ses rayons. La dégustation d'une boisson bien-être clôturera cette parenthèse. Conférence "Mieux vivre les changements de saison" ⁽²⁾ à bord ou comment réadapter son corps durant l'année et maîtriser la vulnérabilité de notre organisme à chaque changement de période. Arrivée à Avignon en fin de matinée.

Déconnexion à l'abbaye Saint-Michel de Frigolet. Située en plein cœur de la colline de la Montagnette, elle tire son nom du "férigoule", le thym en provençal, qui pousse partout dans les coteaux alentours. Son histoire commence en 1133 lorsqu'une communauté de chanoines de St Augustins s'installe à Frigolet, de cette période subsiste le cœur actuel du monastère : le cloître, l'église Saint Michel ainsi que la petite chapelle Notre Dame du Bon Remède. Aux XV^e et XVI^e siècle, le monastère est peu à peu abandonné pour être de nouveau occupé au XVII^e siècle par les Pères de Saint Jérôme qui remettent debout les bâtiments délabrés et les embellissent. Isolée dans un vallon sauvage au milieu des pins, des oliviers et des cyprès, ce lieu empreint de sérénité est idéal pour se ressourcer. A l'issue de la visite de l'abbaye, c'est dans ce cadre idyllique qu'une séance de yoga ⁽¹⁻²⁾, pratique ancestrale originaire d'Inde, source d'équilibre et d'apaisement, sera organisée. Retour à bord. Navigation vers Arles. Arrivée en début de soirée.

Balade digestive accompagnée par notre équipe d'animation dans la ville de Van Gogh et capitale de la Camargue.

J3 | ARLES - Les Alpilles - VIVIERS

Le matin, **balade dynamique dans les Alpilles et découverte des vertus de l'huile d'olive.** Au cœur d'une nature d'exception, vous découvrirez à pied ce territoire riche où se côtoient garrigues et rochers calcaires, vignes et champs d'oliviers, cyprès et tournesols, dans une harmonie de sublimes paysages. Ici, la nature demeure préservée, les traditions précieusement sauvegardées. A l'issue du parcours, la visite guidée d'un moulin à huile d'olive accompagnée d'une dégustation vous initiera aux bienfaits de cet élixir doré.

Après-midi en navigation vers Viviers.

Atelier "Bienfaits des plantes et aromathérapie" ⁽²⁾ à bord. Etude des plantes, de leurs bienfaits et de leurs utilisations puis préparation d'une boisson avec la cueillette du matin. Afin de terminer la journée en douceur, une séance de Yin yoga ⁽¹⁾⁽²⁾ sera proposée sur le pont soleil, une pratique lente pour relâcher la pression, s'inspirant du yoga ancestral. Escale de nuit.

J4 | VIVIERS - l'Ardèche

Le matin, **promenade olfactive et revigorante en Ardèche.** Vous partirez à la découverte de la lavande sous toutes ses formes grâce à la visite de la Maison de la lavande, qui vous offrira une vue à couper le souffle sur les champs de fleurs et la nature environnante. La salle des alambics et des senteurs vous présentera la riche histoire de la distillation au cours des siècles, avant d'assister à une démonstration dans la plus pure tradition. Puis, vous foulerez le sentier botanique de Lagorce et ses paysages de garrigues emblématiques du sud de la France où la végétation déploie ses incroyables ressources et pousse au cœur des calcaires sous le soleil estival. Notre parcours s'achève par une baignade énergisante dans l'Ardèche (pieds et jambes). Il aura fallu plus de cent millions d'années aux eaux de la célèbre rivière ardéchoise pour creuser un profond canyon. La célèbre arche de pierre du Pont d'Arc enjambe ce canyon spectaculaire, écrin d'un véritable paradis naturel à la beauté sauvage.

L'après-midi, **visite de l'éco-usine Melvita : fleuron de la cosmétique bio française**. Plongez dans les coulisses de la cosmétique bio de pointe grâce à cette visite guidée qui vous fera découvrir les différentes étapes de production d'un produit cosmétique grâce à un parcours passionnant, ponctué d'animations sensorielles. Depuis sa création en 1983, Melvita valorise le savoir-faire de ses experts agronomes et producteurs de confiance. Elle sélectionne des ingrédients naturels issus de sols préservés des pesticides et cultivés par des agriculteurs engagés et passionnés en France et à travers le monde.

OU Atelier yoga sur le pont soleil ⁽¹⁾⁽²⁾. Le yoga des 5 éléments est influencé par le hatha-yoga et la théorie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise. Cette forme de yoga holistique s'adapte aux saisons et renforce le corps, l'esprit et l'âme. Il permet d'atteindre un équilibre en intégrant les changements que nous offre les cycles de la vie.

En soirée, balade libre dans Viviers. La ville se parcourt comme un musée d'architecture à ciel ouvert, où chaque page d'histoire s'inscrit dans la pierre. Vous pourrez admirer la plus petite cathédrale de France dans cette somptueuse cité médiévale. Vous verrez entre autres la maison des Chevaliers avec sa superbe façade Renaissance, la tour Saint Michel, le grand séminaire, le belvédère avec vue imprenable sur Viviers la nuit.

J5 I VIVIERS - LA VOULTE - TAIN L'HERMITAGE

En matinée, **halte culturelle au Château de Grignan**. Départ pour le château de Grignan, qui surplombe le village du même nom offrant un magnifique panorama sur la Drôme et la Provence. Bâti au Moyen Âge, il restitue harmonieusement la rencontre de l'architecture Renaissance et du classicisme français. Vous découvrirez un lieu enchanteur à l'histoire mouvementée. Au XVII^e siècle, la Marquise de Sévigné y séjourna à plusieurs reprises auprès de sa fille Françoise-Marguerite et y passa même ses derniers jours. Puis, déambulation dans le village, blotti au pied de son château et classé parmi Les plus beaux villages de France. Retour à bord à La Voulte. Navigation vers Tain l'Hermitage, nous longerons entre autres la ville de Valence, porte d'entrée du Midi de la France.

Atelier "initiation à l'automassage et chant thérapeutique" ⁽²⁾ à bord. Découvrez deux techniques complémentaires ayant de multiples bienfaits sur le corps et l'esprit notamment, renforcer le système immunitaire, améliorer la qualité du sommeil ou encore diminuer le stress par l'apprentissage du lâcher-prise.

Arrivée en fin d'après-midi à Tain l'Hermitage.

Soirée de gala.

J6 I TAIN L'HERMITAGE - LYON

Profitez d'une **séance de réveil énergétique** ⁽²⁾ et ses étirements pour mettre le corps en mouvements.

Découverte de la culture biodynamique de la vigne en Vallée du Rhône. Vous serez guidés par un sommelier à travers l'un des vignobles de la colline de l'Hermitage. En pleine nature, au cœur de la parcelle de l'Hermitage, il vous exposera les pratiques culturelles de la vigne et, notamment, la biodynamie, respectueuses des sols et du vivant. Cette pratique, toute une philosophie en fait, repense totalement le rapport de l'homme à la terre. Elle vise à éviter l'érosion et l'appauvrissement des sols en prenant en compte les éléments naturels (minéraux, végétaux, animaux) pour préserver les équilibres de la terre. Pour clôturer la visite en beauté, il vous fera découvrir deux vins issus de l'AOP au travers d'une dégustation au cœur des vignes.

L'après-midi, départ en navigation vers Lyon.

Table ronde "adapter son alimentation à son rythme" ⁽²⁾ à bord. Afin de clore cette croisière, ce moment d'échange avec votre coach vous permettra de faire la synthèse des thèmes évoqués et de mesurer l'importance de l'alimentation en fonction de notre rythme de vie et la nécessité de bien considérer son corps pour une meilleure énergie et un capital corporel amélioré.

Arrivée dans la capitale des Gaules. Profitez-en pour vous promener le long des berges lyonnaises agréablement aménagées.

J7 I LYON - Suisse romande

Dernier petit déjeuner buffet à bord. Restitution des cabines avant 9h. Transfert en autocar vers la Suisse romande. L'ensemble de notre équipage vous souhaite un agréable retour.

MS VAN GOGH - Catégorie 5 ancrés Du 28 juin au 04 juillet 2023		
	Bateau 5 ancrés	
Prix par personne ⁽³⁾	Cabine double	Cabine individuelle
		1 995 CHF
Option :		
Pont supérieur	125 CHF	
Supplément NON-MEMBRES Magazine L'ILLUSTRE	270 CHF	

Notre prix comprend : le transfert en autocar A/R de la Suisse romande - la croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du J7 - les boissons incluses à bord (hors cartes spéciales) - le logement en cabine double climatisée avec douche et WC - les visites et excursions mentionnées au programme - les ateliers et conférences mentionnées au programme - l'assurance assistance/rapatriement - les taxes portuaires

Notre prix ne comprend pas : les boissons prises pendant les repas lors des excursions ou des transferts - l'assurance annulation/bagages - les dépenses personnelles.

Formalités : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

Mentions :

Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie et le commandant du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire de la croisière.

(1) Si les conditions météorologiques le permettent.

(2) Thème des ateliers et conférences susceptibles d'évoluer en cas d'indisponibilité inopinée de l'intervenante initialement programmée.

(3) Tarif valable pour un minimum de 50 personnes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.