



CORSE

# Randonnée et évvasion bien-être en Corse

À partir de  
**1190 €**

## EN RÉSUMÉ

---

 **DURÉE** 7 jours

---

Niveau  
1/5 **NIVEAU** Débutant

---

 **PÉRIODE IDÉALE** Mars à octobre

---

## LES SPORTS



Randonnée

## EN QUELQUES MOTS

**Venez vivre une expérience unique et ludique alliant la randonnée et le bien-être au cœur de la nature Corse** pour une véritable reconnaissance à soi. Durant ce séjour, vous pourrez découvrir l'une des plus belles régions de Haute-Corse, la Balagne à Calvi, aux contrastes saisissants entre mer et montagne, avec, au cours des randonnées, des instants bien-être en pleine nature, méditation, massage, sophrologie, sylvothérapie, dans des lieux sauvages souvent méconnus.

## LES POINTS FORTS

- ✓ Des itinéraires sauvages et peu parcourus
- ✓ Des massages ressourçant en pleine nature
- ✓ Une séance de sylvothérapie pour absorber les énergies positives des arbres
- ✓ Un hébergement très confortable en bordure de la célèbre Baie de Calvi

# BUDGET

Période idéale : **mars à octobre**

**Haute saison** (Juin / Juillet / Août / Septembre) : 1215€ en appartement à partager

**Basse saison** (Avril / Mai / Octobre) : 1115€ en appartement à partager

## LE PRIX COMPREND

- ☑ L'hébergement en appartement à partager (une chambre double, un coin salon avec canapé lit et une salle de bain privative)
- ☑ Les randonnées accompagnées en étoile au départ de la résidence
- ☑ Les repas en demi-pension (petits déjeuners + déjeuners), du petit-déjeuner du Jour 2 au petit-déjeuner du Jour 7
- ☑ Les petits déjeuners pris à la boulangerie à partir de 6h30
- ☑ Les déjeuners "pique-nique" les midis (issus de l'agriculture biologique et des producteurs locaux)
- ☑ Les activités prévues dans le programme
- ☑ L'accompagnement par un guide local de montagne et par une masseuse professionnelle passionnée par son métier.
- ☑ Le transport durant le séjour (hors acheminement arrivée / départ)
- ☑ La garantie des fonds déposés chez notre partenaire
- ☑ Les frais de dossier : 15€ / personne

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ L'acheminement vers / depuis le lieu de séjour
- ⊖ Le supplément pour l'occupation individuelle de la chambre (obligatoire pour toute inscription seule, et non applicable si une autre personne peut partager la chambre avec vous) à régler sur place
- ⊖ Le supplément "petit groupe" pour un départ entre 4 et 5 participants (remboursé dès 6 personnes inscrites) : 170€ par personne, à régler sur placeLe supplément pour l'hébergement "Villa Sénéon"
- ⊖ Les dîners
- ⊖ Les activités non prévues dans le programme
- ⊖ L'assurance individuelle

## À PAYER SUR PLACE

Supplément chambre individuelle : obligatoire pour toute inscription seule et non appliquée si vous pouvez partager la chambre (à régler sur place) :

- ⊖ Résidence Pinéa : basse Saison +170€, moyenne saison : +330€, haute saison : +490€
- ⊖ Villa Sévéon : basse saison : +200€, moyenne Saison : +400€, haute Saison : +600€

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Arrivée en Corse



PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Rendez-vous à la résidence pour votre installation, située à deux pas de la citadelle de Calvi, de sa baie, proche de toutes commodités. Selon votre horaire d'arrivée, randonnée libre au départ de la résidence, à Notre Dame de la Serra, l'un des grands sites religieux chrétiens, avec vue sur la baie de Calvi et des montagnes la dominant (temps de marche aller-retour environ 2h - Dénivelé 150 m). Possibilité de continuer votre randonnée jusqu'à la croix des Autrichiens, l'un des plus beaux belvédères de la Balagne, la vue à 360° est époustouflante (temps de marche aller-retour environ 4h30 - Dénivelé 500m). Dîner et soirée libres.

Nuit en résidence 3\*

## JOUR 2 Boucle de Focolara



DÎNER	libre
-------	-------

Départ à 8h pour une randonnée vers le beau village de Galéria, permettant d'admirer la réserve de scandola et ses roches flamboyantes classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO. Vous avez la possibilité de découvrir des points de vue sur le golfe de Girolata et la grande chaîne montagneuse Corse. Votre journée se termine par un massage relaxant au bord de mer, bercé par le chant des vagues. Un retour aux hébergements est prévu pour 17h30. (Temps de marche environ de 3h à 4h - Dénivelé 400 m).

Nuit en résidence 3\*

## JOUR 3 Journée bien-être insolite



DÎNER	libre
-------	-------

Départ à 9h pour une journée relaxante et insolite. Dans un lieu d'exception, vous arborez une ambiance sensorielle authentique, avec un massage du visage, une réflexologie faciale et un massage crânien. Votre environnement, au bord d'une rivière sauvage avec vasques naturelles, cascades et toboggans, vous accompagne au summum de la détente. Après ce moment de détente, un pique-nique local et authentique vous est proposé. Pour aller plus loin dans le lâché prise, l'évasion de l'esprit et du corps, vous avez l'occasion de tester une séance de sophrologie. Retour prévu vers 17h30.

Nuit en résidence 3\*

JOUR 4  
**Bonifato**



TRANSPORT  
DÎNER

Minibus (00h30, 20 km)  
libre

Départ à 7h30 (transfert d'environ 30 mn) en direction de la forêt de Bonifato pour découvrir un sommet hors des sentiers battus, le "Capu Formiculaghiu" (1713 m), dominant une magnifique forêt de pins laricio centenaires. Arrivé au sommet, vous découvrirez une vue à 360° sur l'ensemble de la Balagne et la grande chaîne montagneuse comprenant les plus grandes hauteurs de notre île. Déjeuner surplombant les montagnes. Après cette marche, profitez d'une baignade vivifiante bien méritée dans une rivière sauvage et authentique pour vous rafraîchir et vous délasser. Et quoi de mieux encore pour lâcher prise qu'un massage relaxant bercé par le doux bruit apaisant des cascades ? Retour entre 18h et 19h. (Temps de marche environ 6h Hors sentier - Dénivelé 800m).

Nuit en résidence 3\*

JOUR 5  
**Rivière du Fango**



TRANSPORT  
DÎNER

Minibus (00h30, 20 km)  
libre

Départ à 8h30, direction le "Fango", la plus belle rivière de Balagne. Cette randonnée aquatique, originale et ludique, consiste à remonter à pieds la rivière, très préservée et sauvage, pour y découvrir son intérieur.

De magnifiques bassins, cascades, jacuzzis, vous émerveilleront, ainsi que la pureté de l'eau, translucide. Vous apercevrez probablement des truites endémiques à l'île.

Baignades et amusement sont garantis tout au long de la journée, avec des pauses fréquentes sur les plus beaux coins de paradis, et un déjeuner pique-nique sur les roches chaudes.

Après le repas est prévue une séance de sophrologie bercée par le doux murmure des cascades. Rien de tel pour vous déconnecter de votre quotidien !

Au retour, vous empruntez un chemin de transhumance, avec les explications de la flore endémique de l'île.

Retour à la résidence aux alentours de 18h00. Dîner et soirée libres.

(Temps de marche environ 4h à 5h , 200m de dénivelé).

Nuit en résidence 3\*

JOUR 6  
Journée cocooning  
et naturelle



DÎNER

libre

Début de votre journée à 8h30 pour une randonnée culturelle (environ 3h) au départ du village de lumio (célèbre pour son authenticité). Vous allez à la rencontre du riche patrimoine corse avec ses grottes préhistoriques, ses ruines d'un château médiéval et ses points de vue sur la baie de Calvi à couper le souffle. L'après-midi est consacrée au bien-être en pleine nature pour terminer votre séjour en douceur. Retour aux alentours de 17h pour profiter d'une dernière baignade sur la plage de Calvi. (Environ 3h de marche - Dénivelé 300m).

Nuit en résidence 3\*

JOUR 7  
Départ



PETIT-DÉJEUNER

libre

DÉJEUNER

libre

DÎNER

libre

Petit déjeuner et fin de votre séjour (Vous devez quitter votre chambre à 10h).

Suite de votre journée libre avant votre transfert à l'aéroport.

Selon vos horaires de vols, vous pourrez profiter d'une dernière baignade sur la plage de Calvi et visiter la citadelle.

Possibilité de laisser vos affaires en bagagerie pour la journée.

Le déroulement de nos programmes est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Cette randonnée bien-être est accessible à tous. Il faut néanmoins avoir un attrait pour la marche et la randonnée.

## ENCADREMENT

### Océane

Océane est une professionnelle dans le métier du bien-être, elle a développée son expérience depuis 14 ans en assimilant en France et à l'étranger, différentes techniques liées au bien-être, massage relaxant corporel divers, anatomie du corps, soin visage, acupression, drainage lymphatique, réflexologie plantaire, yoga facial, sophrologie, méditation et sylvothérapie. Elle a créé ce concept original et unique dans une belle région de Haute Corse, la Balagne, avec un guide local expérimenté, alliant le plaisir de la randonnée dans des lieux souvent méconnus avec des moments privilégiés de bien-être au cœur de la nature, pour un véritable lâcher-prise loin de votre quotidien. Une expérience à vivre bercé par le doux murmure de l'eau ou entouré des senteurs enivrantes du maquis.

### Fabrice

Fabrice votre guide amoureux de son île a été élevé en Castagniccia une des belles régions de Corse, située entre Corte et Bastia, couverte de denses forêts de châtaigniers, à l'écart des circuits touristiques classiques. Il a appris à vivre avec la nature grâce à ses grands-parents, agriculteurs de montagne, qui lui ont transmis ses secrets et la connaissance des plantes. Il partagera avec vous au cours de randonnées ludiques et originales ses connaissances acquises avec les années, sur la faune, la géologie, la flore, mais aussi l'histoire de la Corse.

## ALIMENTATION

Vous dégusterez des plats préparés avec soin, aux saveurs locales.

## HÉBERGEMENT

Durant ce séjour, vous pouvez être hébergés dans 2 hébergements différents, selon votre désir de confort et de déconnexion. Le prix affiché vous propose un hébergement dans une résidence à Calvi. Si vous cherchez à vous reposer plus au calme, vous trouverez des Villas de charme isolées dans une petite résidence de 12 logements indépendants, mais toujours proche des magnifiques plages et de la citadelle de Calvi, à seulement 2,5 km. Le lieu vous offrira une très belle vue sur les montagnes et le Monte Grosso depuis une terrasse spacieuse. Quant au jardin, vous pourrez vous y détendre au retour de randonnée, sur un transat, à l'ombre d'un grand figuier. Les petites villas disposent d'un centre de bien-être avec hammam, piscine avec jets hydromassants et équipements de musculation/fitness. Les villas sont toutes composées d'une chambre double, d'un salon avec canapé lit, du wifi, d'une cuisine entièrement équipée (lave-vaisselle, réfrigérateur, cafetière filtre, bouilloire, four, micro-onde, grille-pain...) et d'une salle de bain.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

**Les transferts pour Calvi sont libres** et peuvent se faire soit par taxi soit par navette, les horaires seront disponibles à partir d'avril sur le site de l'office du tourisme. **Pour l'aéroport de Bastia le transport se fait soit par taxi, petit train, et bus**, voici le lien pour les horaires : <http://www.corsicabus.org>

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Les transferts s'organisent tout au long de la journée selon vos heures d'arrivée. Vous serez transféré vers l'hébergement de votre choix.

## FIN DU SÉJOUR

**Les transferts sont libres.** Vous avez aussi la possibilité de louer une voiture à l'aéroport si vous le souhaitez.

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Il est possible pour vous d'organiser des nuits supplémentaires avant/après le séjour, nous contacter.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Gratuit sur place.

## BUDGET & CHANGE

Vous pouvez prévoir un budget pour vos dépenses personnelles.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique non obligatoire mais usuelle. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est effectivement possible de donner un pourboire à votre guide et au reste de l'équipe. Il est laissé à votre discrétion et c'est votre geste d'appréciation de la prestation reçue. Le pourboire doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage.

## BAGAGES ET TRANSFERT

Pas de restrictions de bagage. Cependant, pensez à voyager léger pour faciliter vos transferts et randonnées sur place.

# EQUIPEMENT

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 35 litres
- Un pantalon de randonnée d'été léger "car nos randonnées sont hors sentiers"
- Short de randonnée
- Un vêtement coupe-vent
- Une polaire- tee-shirt anti transpirant (coton déconseillé)
- Chaussettes de randonnée (coton déconseillé)
- Maillot de bain
- Serviette

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des chaussures de randonnée
- Une paire de basket pour randonnée aquatique
- Une poche à eau ou gourde de 2 litres minimum
- Masque et tuba
- Lunettes de soleil
- Casquette avec protège nuque
- Bâtons de marche conseillés
- Lampe frontale

## PHARMACIE

- Crème solaire
- Pharmacie personnelle

# GUIDE DE VOYAGE

## LA CORSE EN QUELQUES MOTS

La Corse est une île très montagneuse, où panoramas grandioses et cols dantesques alternent avec plateaux verdoyants et littorale paisible. Véritable poumon interne de la Corse, la montagne est clairement la gardienne des traditions.

Qui dit montagnes, dit randonnées. S'il est un sentier de grande randonnée mythique en Corse, c'est bien le GR20 ! Il vous fera traverser le pays du Nord au Sud. Ses près de 14 000 m de dénivelé et ses deux semaines de marche représentent un bel objectif et un vrai défi pour tous nos amoureux de voyage sportif.

Le GR20 vous paraît insurmontable ? Pas de panique, de nombreux itinéraires accessibles à tous, tout aussi magnifiques et variés sillonnent l'île. Traversée d'Est en Ouest, de côte à côte, itinéraires entre mer, montagne et villages authentiques dans le Sud ou encore à l'Est. Le plus dur sera de choisir !

Il semblerait que nous ayons trouvé la destination rêvée pour vos prochaines vacances sportives : direction la Corse ! Plus besoin de faire le choix crucial entre mer et montagne, vous aurez les deux à portée de main. Concrètement, vous ne serez plus où donner de la tête pour écumer toutes les possibilités d'évasions à portée de semelles !

## LANGUES

La langue officielle de la Corse est le **français**, utilisée dans les écoles, les administrations, la signalétique, etc. Néanmoins, la **lingua corsa** (le corse) est parlée en principe par les Corses d'origine. C'est une langue polynomique dont on distingue deux formes principales avec dans le nord le "cismuntincu" et dans le sud le "pumuntincu".

### Quelques mots en langue Corse :

- Bonjour : Bonghjornu.
- Bonsoir : Bona sera
- Bonne nuit : Bona notte / Bona notti
- Au revoir : Avvedeci / avvedaci
- Merci : Grazie / grazia ou plutôt à ringraziavvi
- Enchanté : Mi face piacè / mi faci piacè
- A votre santé : a saluta !
- Il fait chaud : Face u caldu / faci u caldu

Outre le français et le corse, plusieurs autres langues sont présentes et parlées sur le territoire. Vous pouvez retrouver l'arabe marocain, le portugais, l'italien, l'espagnol, le grec, le bonifacien, etc.

## ELECTRICITÉ

- Voltage : 230 V.
- Fréquence : 50 Hz.

## MONNAIE

Comme sur le continent, l'euro est la monnaie locale.