

## Italie Sicile

# Yoga - L'île du feu intérieur

Ce voyage allie découverte, ressourcement et conscience. Les séances de yoga et de pilates sont des moments d'ancrage et de respiration consciente : une invitation à vivre chaque expérience avec présence, que ce soit lors d'une randonnée volcanique, d'une dégustation de miel local ou d'une baignade en mer. Le rythme est doux, l'atmosphère bienveillante, et l'accent mis sur la connexion au vivant, à soi et à la beauté simple de la Sicile.



Vivre la Sicile autrement, c'est plonger dans une île volcanique au tempérament ardent et au charme infini. Des paysages lunaires de l'Etna aux collines dorées de Ragusa, ce voyage vous invite à goûter la puissance des éléments tout en retrouvant votre équilibre intérieur.

Chaque journée démarre (ou se termine) par une séance de yoga, pour vous relier à la nature sicilienne et à votre énergie vitale.

### Vous aimerez

- 📍 Randonnée sur les pentes de l'Etna
- 📍 Séjour en pleine nature à la Villa Dolce Valle
- 📍 Découvertes sensorielles et gastronomiques locales
- 📍 Journée détente au bord de la mer
- 📍 Séance de yoga ou pilates quotidienne adaptée à tous les niveaux
- 📍 Une immersion entre terre, air, eau et feu

### Baromètre

Rencontre



Marche



Confort



Spiritualité



Temps de route



Immersion



Culturel



Aventure



Nature





## Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : pour particulier, personne seule - couple - amis
- 🕒 **Durée** : 8 jours sur place  
Extension à pd 1 jour et +
- 🕒 **Dates & périodes** : du 8 au 15 octobre
- 🕒 **Nombre participants** : de 2 à 14 voyageurs
- 🕒 **Formule du voyage** : Les voyages de Malik
- 🕒 **Régions & paysages** : campagne, plages, volcan, forêts, canyon...
- 🕒 **Hébergements** : Maison de charme et/ou agritourisme
- 🕒 **Transport** : transport privé avec chauffeur - bus local
- 🕒 **Portage** : aucun (bagages transportés par le véhicule)

## Programme

**Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

**Note** : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

### Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

« Lors de votre expérience, le premier exercice sera de vous affranchir des programmes chargés d'informations, ces flux incessants qui saturent notre quotidien. Oubliez les horaires imposés, les rythmes qui, trop souvent, alourdissent nos journées. Ici, il n'y a pas de place pour les obligations, seulement pour l'essentiel. »

### Jour 1 : Arrivée à Catania (Repas — ; transport 1h30)

Vol international vers la Sicile.

Accueil dès votre arrivée à l'aéroport et route vers l'Etna au travers des vignobles de la région.

Séance de yoga / pilates

Nuit au chalet Clan dei ragazzi

### Jour 2 : Etna (Repas BLD ; transport / ; marche 4h00)

Cette matinée, nous arpenterons les abords du volcan : découverte de ses paysages et cratères sous bonne compagnie.

Séance de yoga / pilates  
Nuit au chalet Clan dei ragazzi

### **Jour 3 : Etna - Ragusa** (Repas BLD ; transport +/- 2h30 ; marche 3h30)

Après le petit-déjeuner, nous prendrons la direction de Ragusa pour poser nos valises à la Villa Dolce Valle.

Une fois installés, nous partirons à la découverte de ce magnifique domaine niché en pleine nature, au cours d'une randonnée d'environ 3h30.

Séance de yoga / pilates  
Retour à la villa pour profiter de l'endroit et temps libre.  
Nuit à la villa

### **Jour 4 : Ragusa - Caltagirone** (Repas BLD ; transport +/- 2h30 )

Aujourd'hui, c'est une journée riche en découvertes et expériences qui nous attend. Entre air - terre - miel et gastronomie, nous vous réservons quelques surprises ...

Séance de yoga / pilates  
Activités prévues au programme (assez inattendues !)  
Nuit à la Villa Dolce Valle.

### **Jour 5 : Noto** (Repas BLD ; transport +/- 3h30)

Prendre les routes sinueuses pour une petite virée au travers des vallons, des paysages champêtres et bucoliques c'est déjà toute une aventure. Continuer par une balade rafraîchissante sur les traces de la culture sicilienne c'est la suite de l'aventure ! Au programme : découverte du style baroque, petit pique-nique agréable et prise de hauteur.

Séance de yoga / pilates  
Nuit à la Dolce Valle.

### **Jour 6 : Sud Est de la Sicile** (Repas BLD ; transport +/- 2h30 ; marche 3h)

La richesse de ses terres nous fait presque oublier que nous sommes sur une île ... et de fait, nous sommes bien entouré par la mer ! Aujourd'hui on corrige le tir ... la journée est placée sous le signe de l'eau. Ne pas oublier son maillot de bain !

Séance de yoga / pilates  
Nuit et repas à la Villa Dolce Valle.

### **Jour 7 : Ragusa Ibla** (Repas BL- ; transport / ; marche 1h00)

Pour ce dernier jour complet, vivons la dolce Vita ... au programme ... RIEN ! Enfin presque. Pour cette journée placée sous le signe de la douceur vous pourrez soit profiter de la piscine, soit approfondir la découverte du domaine, soit prendre part à l'entretien du jardin pour les plus insatiables. En fin d'après-midi, nous prendrons la direction, à pied, du centre ville de Ragusa Ibla. La vieille ville nous accueillera pour une dernière soirée typique tous ensemble.

Retour en voiture.  
Nuit à la Villa Dolce Valle.

### **Jour 8 : Ragusa - Catania** (Repas B- ; transport 2h)

Derniers moments dans ce lieu magique, sur cette île attachante avant notre retour « à la casa ».

Temps libre en fonction de notre heure de vol.  
Transfert vers l'aéroport de Catania.

### **Extension du programme !**

Il nous faudrait une vie entière pour découvrir toutes les richesses, souvent insoupçonnées de la Sicile. Ce programme de 8 jours nous permet d'avoir un bel aperçu des trésors de cette île, de son histoire, de paysages variés et féériques.

Nous ne pouvons que recommander aux voyageurs d'allonger leur séjour de minimum 3 jours (et pourquoi pas de le doubler). Impossible ? Il conviendra alors de revenir sur cette île fabuleuse, le cœur en joie !

### **Exemples de journées supplémentaires**

- Les pierres et la nature de Pantalica - Vallée dell'Anapo
- Entre Sicile baroque et balade/baignade magique
- Scicli, Modica et la réserve de Randello
- La visite d'Ortigia et de Syracuse
- La célèbre villa Casale de Piazza Armerina
- Les gorges de l'Alcantara
- L'effervescente Taormina
- La vallée des temples à Agrigento
- ...

### **Extensions de plusieurs jours :**

- Iles éoliennes : sur les traces du Stromboli
- Trek et découverte des Madonies ([voir le programme](#))
- ...

## **Tarifs et conditions**

---

### **Prix/pers**

- 1495 €

### **Suppléments**

- Chambre single : +500 €
- Possibilité de partager votre chambre avec d'autres voyageurs pour éviter le surcoût single.

### **Extension(s)**

- Journée supplémentaire avec ou sans programme [sur demande](#)
- Extension « Iles éoliennes - Stromboli » [sur demande](#)

### **Vols**

- Non inclus - Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne

### **Alternative à l'avion**

- Possibilité de voyager en train, en bus et en ferry jusqu'en Sicile

## Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Navette A/R : aéroport – lieu d’hébergement
- Transport des bagages entre les différents logements (en fonction de la formule choisie)
- Tous les transports soit en véhicule privé soit en transport local
- Entrées pour les visites des différents monuments et réserves naturelles comme présenté dans le programme
- Les repas comme mentionné dans le détail du programme
- Guide accompagnateur francophone et chauffeur toute la durée du séjour
- Guides locaux et guides naturalistes
- Programme complet d’activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe (premiers soins)

## Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n’est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
- Toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination :
  - vol international,
  - train A/R (possibilité de voyage en train depuis la Belgique jusqu’en Sicile)
  - ...
- Les activités additionnelles non mentionnées dans le programme ou mentionnées en option
- Les éventuelles extensions de séjour
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage (non obligatoire)
- Taxe de séjour : 1,5€/pers/nuit
- Assurances voyage (fortement recommandée et sous votre responsabilité) et annulation
- Les repas non indiqués dans le programme
  - budget +/- 15€/pers/repas
  - possibilité de cuisiner dans votre logement
- Les boissons
- Pourboires et dépenses personnelles

## Contact

---

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d’anciens voyageurs.

### Personne de contact pour votre voyage :



- 📞 **Malik**
- 📞 +32 (0) 477 24 58 14
- ✉ [malik@emotionplanet.com](mailto:malik@emotionplanet.com)
- 🌐 [emotionplanet.com](http://emotionplanet.com)

« **Emotion Planet**, le monde n’est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »