

Séjours créatifs & visites « nature & bien être »



Escapade nature

Sylvothérapie  
autour des Îles d'or

les balades de  
Charlotte

DEVIS  
SUR -MESURE  
Journées et séjours

[www.baladesdecharlotte.fr](http://www.baladesdecharlotte.fr)



# Retrouvons le chemin de la nature

Nous vous proposons quelques jours au bord de la mer pour retrouver une véritable **reconnexion à la nature et à soi-même** et profiter pleinement des bienfaits qu'elle nous offre.

Objectif : Faire le plein de **green vitamines** grâce à la pratique des **Bains de forêt**.

Découverte des arbres, fleurs et plantes de paysages préservés aux effets apaisants immédiats sur le physique et le mental. Accompagnés par un **guide « Esprit parc national »**, parcourez les espaces naturels des **îles d'or** pour connaître toute l'histoire des lieux, la flore, la faune et les hommes qui y vivent.

Un séjour qui privilégie la préservation de notre environnement dans une **démarche éco-durable**, en pratiquant la marche à pied et en favorisant les déplacements motorisés courts.

**Programme sur 2 jours**

**Lieu** : Hyères les Palmiers

**Hébergement** : Hotel Almanarre Plage – Eco responsable



# Qu'est ce qu'un bain de forêt ?

Le bain de forêt ou « *Shinrin Yoku* » est une pratique japonaise qui nous invite à une véritable reconnexion à la nature toute entière.

A travers une marche lente, des exercices de respiration, d'éveil des sens et de partages, la nature actrice et bienfaitante nous livre le meilleur d'elle-même. Un véritable voyage sensoriel qui nous ressource pleinement.

Les **effets sont immédiats** : réduction du stress, apaisement, augmentation de nos capacités de concentration, bien-être, temps suspendu et plaisirs partagés.

## Quelques témoignages

*« Je me suis imprégnée des lieux comme il ne m'a rarement été donné de le ressentir. Le soir un sentiment de plénitude, une bonne nuit comme apaisée s'en est suivie et l'impression d'être toujours ancrée dans cet espace de pleine nature ».*

*Corinne B. - Janvier 2021*

*« La respiration à 5 temps a agit sur la sensation de stress, je l'ai emportée avec moi pour la pratiquer à loisir. C'était un vrai moment de connexion avec les éléments, comme une nouvelle prise de conscience de chacun de nos sens, Merci ».*

*Laurence C. - Janvier 2021*



森林浴

# Jour 1 : La presqu'île de Giens, espace préservé



Accueil à l'hôtel Almanarre pour déposer vos affaires et voitures. Co-voiturage pour la presqu'île de Giens (5 km).

Nous vous invitons à une visite guidée à la **pointe des Chevaliers**, un site exceptionnel entre ciel et mer qui offre une nature authentique, une histoire riche, des panoramas sublimes et en prime, une formation géologique unique.

Un lieu chargé de découvertes qui se respire au fil des embruns et que le guide vous contera.

Nous vous proposons d'allier ce paysage à **une séance d'initiation au shinrin Yoku** pour en retirer tous les bienfaits de la nature.

**Déjeuner** tiré du sac.

Après-midi, visite privatisée **des Salins des Pesquiers** situés entre le double tombolo de la presqu'île. Les salins d'Hyères constituent l'un des espaces naturels des plus remarquables du littoral varois. Ils forment un ensemble de zones humides de grand intérêt biologique et paysager, et constituent un témoignage historique et culturel exceptionnel. Aujourd'hui, les salins ne produisent plus de sel mais s'orientent vers des projets novateurs liés à la préservation de la biodiversité.

Accompagnés de votre guide, découvrez l'histoire du sel, de la flore halophile et la faune pour observer librement les différents oiseaux qui viennent nicher au cœur des salins.

**Temps libre** sur le Port de Hyères et retour à l'hôtel, dîner et nuitée.



# Jour 2 : Porquerolles, la perle des îles d'Or



Après le petit déjeuner, départ pour la Tour Fondue en co-voiturage, pour prendre le bateau pour **l'île de Porquerolles** (7 km).

Nous vous invitons à une **visite guidée** sur les sentiers de l'île à la nature préservée exceptionnelle. Visite du **Fort de Ste Agathe** et ses expositions, superbe panorama sur la terrasse dominant le village, la mer et les plaines de l'île.

**Déjeuner** au bord de l'eau sur une plage.

Puis en arrivant dans un site dédié aux **bains de forêt**, nous commencerons notre séance pour une reconnexion des sens au cœur de la nature et profiter d'un moment qui n'appartient qu'à soi.

Retour par bateau en fin de journée.

Fin de nos prestations.

**A NOTER** : Nos guides sont labélisés « **Guide Esprit parc national** » et s'engagent dans les valeurs que porte le parc national de Port-Cros-Porquerolles.



# Votre hébergement : Hôtel Almanarre Plage

De petite taille, **éco-responsable** et convivial, l'hôtel vous invite à un séjour ressourçant face à une jolie crique et à 300 mètres de la grande plage de sable fin de l'Almanarre.

L'établissement propose des chambres avec vue mer et/ou jardin, décorées avec goût, avec des thématiques différentes : bord de mer, bois flotté, nature, végétale, éco-recyclage.

## La philosophie des lieux :

Faire vivre une expérience de **séjour unique** grâce à un lieu d'hébergement chaleureux et soucieux de limiter son impact sur l'environnement avec des actions concrètes mises en place pour limiter la consommation d'eau, d'électricité et réduire/trier les déchets.

Lors de la rénovation de l'hôtel, les matériaux naturels, bruts et recyclés, ont été prioritaires. L'eau est chauffée grâce aux panneaux solaires disposés sur le toit. Au petit déjeuner, les plateaux repas sont composés de produits locaux et bio.

L'hôtel a également obtenu avec les félicitations du jury en 2019 le label « **Clef Verte** » ainsi que la marque « **Esprit Parc** » du Parc National de Port Cros.



**Dates :** Le samedi 10 et dimanche 11 avril 2021

**Tarifs :** 285 € par personne (Min. 8 pers. / 12 pers. max)

Ce prix comprend :

1 nuit en chambre double, petit déjeuner inclus  
Le plateau repas du diner  
Les 2 repas pique nique  
Le guide conférencier nature et certifié guide ShinrinYoku  
Les 2 séances de bain de forêt  
Les visites annoncées : entrées salins, Fort Ste Agathe  
La traversée en bateau aller et retour Porquerolles  
Les collations  
La RCP

Ce prix ne comprend pas :

Les transferts sur place  
Les boissons  
La taxe de séjour à régler sur place

160 euros par personne , sans hébergement ni repas.

**Informations pratiques des bains de forêt :**

Cette pratique consiste en une promenade très lente dans des espaces naturels boisés ou sur la plage, où nous ferons plusieurs exercices et pauses afin de partager nos expériences et nos sensations.

Merci de ne pas vous parfumer avant la séance afin de solliciter au maximum votre odorat aux effluves de la nature.

Nous terminons généralement pas une « cérémonie du thé » (infusion de plantes de saison) et d'une légère collation, temps pour exprimer ce que vous avez ressenti ou remarqué.

Merci de respecter toutes les consignes de précaution liées au Covid : prendre un masque et du gel hydro alcoolique.

**Suggestions de vêtements et matériel :** Pantalon long, chemise/pull confortable, chaussures de sport, sac à dos léger.

**Au plaisir de partager les bienfaits de la nature et la découverte de lieux exceptionnels !**