



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



Syros & Athènes

Du Samedi 4 au Dimanche 12 Mai 2019





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com

SOMMAIRE

- Votre transport p. 3
- Syros p. 4
- Athènes p. 6
- Votre programme p. 7
- Vos intervenants p. 17
- Infos pratiques p. 19
- Notre offre p. 20
- Fiche d'inscription p. 21



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jjvoyages.com

www.jjvoyages.com



➤ **Samedi 4 Mai 2019**

Toulouse 06h00 – Madrid 07h20
Madrid 10h30 – Athènes 15h00

➤ **Dimanche 5 Mai 2019**

Le Pirée 07h30 – Syros 11h15
Traversée maritime Blue Star Ferries

➤ **Samedi 11 Mai 2019**

Syros 16h00 – Le Pirée 19h45
Traversée maritime Blue Star Ferries

➤ **Dimanche 12 Mai 2019**

Athènes 15h45 – Madrid 18h40
Madrid 22h40 – Toulouse 23h55

VOTRE TRANSPORT





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

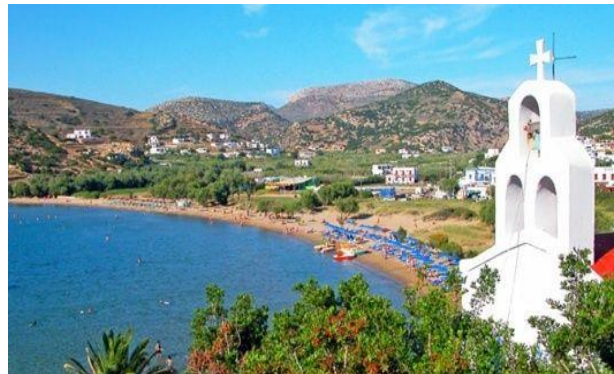
www.jvvoyages.com



Vous rêvez d'une ambiance rétro, des vacances de qualité, et de la grandeur des temps anciens sur fond de la mer Égée? Alors Syros est pour vous. Ermoupolis et Ano Syros: deux collines, les deux communautés, orthodoxe et catholique, les bâtiments néo-classiques imposants et les ruelles cycladiques typiques. Dans cette île des Cyclades, les contrastes qui s'emmêlent pour donner à Syros, avec ses places pavées de marbre et les hôtels particuliers de Delagracia, un air bourgeois.

Vous vous sentirez chez vous, comme tous ceux qui, recherchant la qualité de vie d'une autre époque, ont choisi la capitale des Cyclades comme résidence principale. Entrez dans ses rythmes quotidiens pour ressentir ce mélange du classique et du traditionnel, doux comme les loukoums syriens.

SYROS





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019



Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jjvoyages.com

www.jjvoyages.com

Le quartier bourgeois Vaporia

Les hôtels particuliers des bourgeois à Vaporia donnent sur la mer Égée. En marchant, vous pourrez presque entendre la musique des grandes soirées organisées dans ces locaux au XIX^{ème} siècle. Plus loin, l'église d'Aghios Nikolaos et son dôme se distinguent. Entrez dans l'église, vous serez émus par le temple en marbre, le trône despotique, les candélabres de Trieste.

Une promenade à Ermoupolis

Vous n'en aurez jamais assez des ballades à Ermoupolis. Dans la capitale de Syros, vous découvrirez les ruelles pavées de marbre, les bâtiments à haut plafond, une aura historique, unique: sur la place Centrale, l'Hôtel-de-Ville du XIX^{ème} siècle, une œuvre de l'architecte Ernst Ziller, puis, aux alentours, le fameux théâtre d'Apollon, le club Hellas, la salle de cinéma Pallas, le palais du Centre des Travailleurs. Visitez ces bâtiments pour découvrir la beauté d'autrefois: de merveilleuses murailles et des escaliers ressemblant à des œuvres d'art.

Sur la plage d'Ermoupolis, vous trouverez de tout: des cafés-bars, des magasins, des tavernes, des restaurants, le casino qui est abrité dans un ancien hôtel particulier de 1830. Au bout du chemin côtier, vous trouverez les vieux dépôts de transit et le bâtiment imposant de la Douane, datant du XIX^{ème} siècle.

D'après les pâtisseries locaux, le secret de la saveur des loukoums de Syros ne vient pas de la recette, ou du sucre ...mais de l'eau de Syros. Vous le trouverez avec plusieurs saveurs et arômes, partout sur l'île.

Le son du "bouzouki" de Vamvakaris résonne encore. Ano Syros, un village classé monument historique, vous invite à vous perdre dans ses ruelles, à monter jusqu'à l'église catholique de Saint Yioryis, et à vous arrêter sur la place pour admirer le buste du grand compositeur grec de rembetiko et de chansons populaires, Markos Vamvakaris. Profitez de la vue panoramique sur Ermoupolis.

Les plages de Syros: Galissas, Delfini, Kini, Finikas, Delagratsia et ses manoirs : des paysages tranquilles, des eaux calmes, de petites plages...



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



Athènes, ce sont, bien sûr, des monuments extraordinaires, des musées aux collections exceptionnelles, fruits d'une histoire qui saute les millénaires.

C'est une atmosphère aussi, bouillonnante, populaire, tout à la fois méditerranéenne et européenne, aussi singulière que typique des capitales d'aujourd'hui.

Athènes est une ville aux identités multiples, auxquelles chaque quartier apporte sa tonalité. Des pittoresques ruelles de Plaka enroulées au pied de l'Acropole à la profusion paillardes des halles, des rues tortueuses de Psiri truffées de néobistrot bariolés à celles d'Exarchia la libertaire ou de Gazi la branchée, la capitale grecque refuse de se laisser abattre sous les coups d'une crise qui n'en finit plus de s'aggraver.

Alors oui, beaucoup de boutiques d'Athènes ont tiré le rideau, partout des bâtisses délabrées menacent de s'effondrer. Mais quand les rues sont trop grises, les Athéniens les recouvrent de graffitis, rageurs ou rêveurs. Et toujours, au coin d'une rue, surgit la silhouette du Parthénon. De quoi, malgré la chaleur écrasante l'été, mériter plus qu'une halte entre deux bateaux.

ATHENES





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jv Voyages.com

www.jv Voyages.com



➤ Jour 1, Samedi 4 Mai 2019: Toulouse / Athènes

RV à l'aéroport de Toulouse-Blagnac 2 heures avant le décollage, prévu à 6h, pour vos formalités d'enregistrement et d'embarquement, puis envol en direction d'Athènes via Madrid.

Déjeuner libre.

Arrivée à l'aéroport d'Athènes à 15h, récupération de vos bagages, puis transfert en direction de votre hôtel au port du Pirée.

Installation au Pireus City Hotel 2* pour 1 nuit, situé à une cinquantaine de mètre du port du Pirée.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



VOTRE PROGRAMME



Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jjvoyages.com

www.jjvoyages.com

Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019



➤ Jour 2, Dimanche 5 Mai 2019: Athènes / Syros

Départ de l'hôtel en direction de votre quai d'embarquement, puis traversée maritime à destination de Syros.

Petit déjeuner libre.

Arrivée au port de Syros, puis transfert en direction de votre hôtel Alkyon 3*.

Installation dans vos chambres.

Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi libre.

A 18h30, pot de bienvenue et présentation du stage.

Dîner et nuit à l'hôtel.



VOTRE PROGRAMME



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



➤ Votre hôtel Alkyon 3* à Syros

A 9 kms du port d'Hermoupolis, capitale de l'île et 8 kms de l'aéroport, l'hôtel Alkyon se trouve dans le village de Méga Gialo, au sud de l'île. Il est situé en hauteur, surplombe la mer et jouit d'une vue paradisiaque dans un environnement très calme. La tranquillité est l'atout majeur de l'Alkyon.

La plage du village se trouve à 600 mètres. Vous y trouverez 2 mini markets et une taverne. Une brasserie se trouve juste en dessous de l'hôtel à environ 300 m.

Un bus fait le tour de l'île, desservant toutes les plages, les villages, le port et la ville d'Hermoupolis, avec un arrêt accessible près de l'hôtel.

L'île de Syros se trouve à 20 mn d'Athènes en avion et à 2h 30 - 3h 30 en bateau du port du Pirée auquel elle est reliée quotidiennement.

Les 25 chambres, méticuleusement entretenues et offrant tout le confort nécessaire, se répartissent sur deux niveaux et jouissent d'une belle vue.

Le restaurant vous propose une cuisine savoureuse, composée de produits grecs, frais. De nombreux plats végétariens peuvent vous être servis.



VOTRE PROGRAMME



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvoyages.com

www.jvoyages.com



VOTRE PROGRAMME

➤ Jour 3, Lundi 6 Mai 2019: Syros

Petit déjeuner à l'hôtel.

9h: balade découverte de la flore vers la chapelle blanche, séance de Qi Gong face au panorama magnifique pour s'imprégner de la nature et des couleurs de l'île.

Déjeuner et après-midi libres.

De 18h30 à 19h30, cours de mouvements de bien-être.

Dîner et nuit à l'hôtel.





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



➤ Jour 4, Mardi 7 Mai 2019: Syros

De 7h30 à 8h00, réveil articulaire et musculaire, puis petit déjeuner à l'hôtel.

A 9h00, départ en voiture vers Agios Stephanos.

Arrivée à la colline de Galissas.

Descente à pied par le sentier, reconnaissance des plantes locales riches et variées jusqu'à un lieu magique en bord de mer (environ 1h de marche lente en descente douce).

Déjeuner pique-nique sur place, baignade possible (rochers).

Retour à l'hôtel dans l'après-midi.

De 18h30 à 19h30, cours de Qi Gong et détente.

Dîner et nuit à l'hôtel.



VOTRE PROGRAMME



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



VOTRE PROGRAMME

➤ Jour 5, Mercredi 8 Mai 2019: Syros

De 8h30 à 9h00, réveil articulaire et musculaire, puis petit déjeuner à l'hôtel.

A 10h00, balade et cueillette, puis atelier pratique à l'hôtel avec les plantes récoltées, confection d'un produit à usage ancestral et traditionnel.

Déjeuner et après-midi libres.

De 18h30 à 19h30, cours de Qi Gong et détente.

Dîner et nuit à l'hôtel.





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com



VOTRE PROGRAMME

➤ Jour 6, Jeudi 9 Mai 2019: Syros

De 7h30 à 8h00, réveil articulaire et musculaire, puis petit déjeuner à l'hôtel.

A 9h00, départ de l'hôtel à pied pour une randonnée vers la pointe de l'île, observation des plantes rencontrées, de leurs différences, de leur capacité d'adaptation en fonction du milieu.

Pause méditative dans ce lieu sauvage aux paysages grandioses.

Retour vers la plage d'Abella.

Déjeuner libre ou à la taverne d'Abella sur inscription (en supplément).

Possibilité de retour à l'hôtel en voiture pour ceux qui le souhaitent (en supplément).

De 18h30 à 19h30, cours de Qi Gong et détente.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com

Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019



➤ Jour 7, Vendredi 10 Mai 2019: Syros

De 8h30 à 9h00, réveil artriculaire et musculaire, puis petit déjeuner à l'hôtel.

A 10h balade et cueillette, puis atelier pratique à l'hôtel, réalisation d'un produit unique aux saveurs de l'île, qui vous sera utile pour l'hiver....

Déjeuner et après-midi libre.

De 18h30 à 19h30, cours de Qi Gong et détente.

Apéritif et dîner de fin de stage à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.

VOTRE PROGRAMME





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jv voyages.com

www.jv voyages.com



VOTRE PROGRAMME

➤ Jour 8, Samedi 11 Mai 2019: Syros / Athènes

Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée libre, puis déjeuner à l'hôtel.

En option (55,00€ / personne): cueillette de plantes sauvages, préparation de plats locaux avec un interprète francophone, suivi de la dégustation.

Transfert en direction du port de Syros, puis traversée maritime à destination du port du Pirée à Athènes.

Transfert en direction de votre hôtel Ilissos 4*.

Installation dans vos chambres.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.





Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvoyages.com

www.jvoyages.com



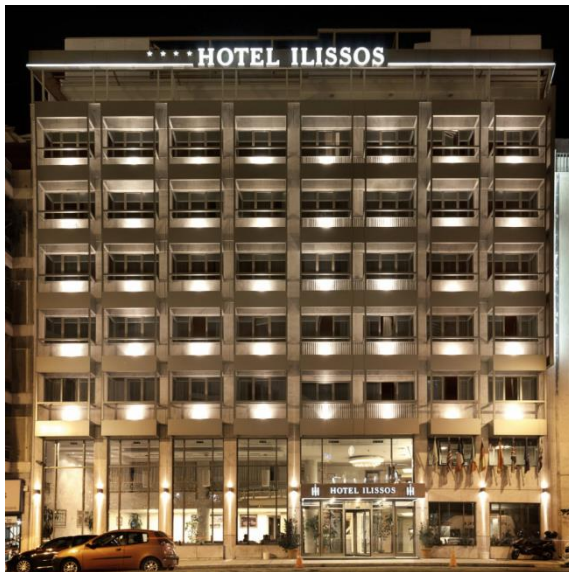
➤ Jour 9, Dimanche 12 Mai 2019: Athènes / Toulouse

Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée et déjeuner libres.

Transfert en direction de l'aéroport, puis envol à 15h45 à destination de Toulouse via Madrid.

FIN DE NOS PRESTATIONS



VOTRE PROGRAMME



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvoyages.com

www.jvoyages.com



➤ Lydie Loupias

Infirmière puéricultrice de formation, Lydie Loupias se passionne depuis de nombreuses années pour les plantes médicinales. Dès son plus jeune âge, elle grandit près de la nature et passe beaucoup de son temps dans les bois, les prairies, ou le jardin familial.

Son parcours de vie l'amène aujourd'hui à enseigner dans un centre de formation et en parallèle exercer en cabinet en qualité de thérapeute.

Riche de ses expériences et autodidacte assumée, elle partage ses connaissances et sa passion des plantes autour de stages et d'ateliers de préparation de produits de soins.

Son objectif : transmettre pour permettre au plus grand nombre de devenir autonome, en apprenant à préparer ses propres produits naturels afin de préserver sa santé.

Elle vous amènera sur les sentiers d'ici ou d'ailleurs vous promener les yeux ouverts, dans le respect du vivant, mêlant plaisir et l'émerveillement, pour renouer avec notre belle Terre et se reconnecter avec elle.

VOS INTERVENANTS



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jv voyages.com

www.jv voyages.com



➤ Anne Trigona

Ex chorégraphe et pédagogue de la danse, Anne est depuis plus de trente ans dans l'étude du mouvement.

Sa pratique professionnelle du Shiatsu et des arts énergétiques l'a amenée à questionner le corps sur ses différents champs d'action.

En fusionnant avec le Qi Gong, le Pilates, et pourquoi pas la danse, elle vous invite à cultiver votre capacité d'adaptation sur cette terre d'inspiration, et à venir explorer vos possibilités à aller plus loin à travers une approche ludique et singulière.

Ici, pas de connaissance ou de niveau requis, il s'agit de composer avec la mer, le vent, la nature... Eveiller les sens, avec une grande conscience de ce qu'exprime le corps, et ainsi vous relier à votre nature profonde.

VOS INTERVENANTS



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com

INFOS PRATIQUES

➤ **Formalités:**

Carte nationale d'identité en cours de validité.

➤ **Climat:**

La Grèce jouit d'un climat méditerranéen qui varie en fonction de l'altitude, mais également de la latitude, avec des hivers doux et pluvieux et des étés chauds et très secs. Préférer le printemps pour voyager aux Cyclades, de mi-avril à fin juin. La nature est riante et fleurie, les champs sont tapissés de fleurs sauvages et multicolores, et c'est un véritable paradis pour les chercheurs en botanique.

➤ **Décalage horaire:**

+1 heure.

➤ **Langue:**

Le grec.

➤ **Argent:**

L'Euro.

➤ **Santé:**

Vaccins DTP à jour.

Demandez conseils à votre médecin avant de partir.

➤ **Conseils aux voyageurs:**

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jjvoyages.com

www.jjvoyages.com

De 1 à 5 stagiaires: à partir de 1 375€ / personne base chambre double
A partir de 6 stagiaires: à partir de 1 275€ / personne base chambre double
Accompagnant: à partir de 985€ / personne base chambre double
Supplément chambre individuelle: 145,00 € / personne

NOTRE OFFRE

➤ Ce prix comprend:

- Les vols réguliers Iberia en classe économique Toulouse / Athènes / Toulouse (via Madrid Aller et Retour)
- Les traversées maritimes Hellenic Seaways en bateau Highspeed Le Pirée / Syros / Le Pirée
- 1 nuit en chambre double standard à l'hôtel Pireus City Hotel ou similaire au port du Pirée avec le petit déjeuner
- Les transferts à Syros port / hôtel / port
- 6 nuits en chambre double standard à l'hôtel Alkyon à Syros avec les petits déjeuners + 7 repas
- 1 nuit en chambre double standard à l'hôtel Ilissos 4* ou similaire avec le petit déjeuner
- Le pot de bienvenue et le pot de départ à votre hôtel à Syros
- Les taxes de séjour à Syros
- Le programme de stage selon le programme
- Le carnet de voyage

➤ Ce prix ne comprend pas:

- Les repas et boissons à bord
- Les transferts aéroport / hôtel le 1^{er} jour, hôtel / port le 2^{ème} jour, port / hôtel le 8^{ème} jour et hôtel / aéroport le dernier jour
- Les autres transferts non mentionnés
- Les taxes de séjour non mentionnées
- Les repas et boissons sur place non mentionnés
- Les activités et visites non mentionnées, les dépenses personnelles, les pourboires
- L'assurance multirisques: 51,00 € / personne

➤ Nos conditions de réservation:

- Acompte de 50% à la réservation et solde 45 jours avant le départ (possibilité de régler le solde en plusieurs fois sans frais)
- Paiement par CB, chèque, espèces, virement ou ANCV (+1% de frais)

Prix par personne en date du 24/09/18.

Séjour non modifiable, non annulable, non remboursable.

Sous réserve de disponibilité lors de la réservation et/ou modification du voyage.



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

MERCI DE COMPLETER ET DE RETOURNER CE FORMULAIRE

Votre conseillère privée en voyages

Avec copie de votre carte d'identité/passeport en cours de validité

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com

- NOM*:
- PRENOM*:
- DATE DE NAISSANCE:
- ADRESSE:
- TELEPHONE:
- E-MAIL:

* tels qu'ils apparaissent sur votre pièce d'identité en cours de validité et qui servira au voyage

* la moindre erreur d'orthographe sera susceptible d'entraîner des frais de modification facturés par la compagnie aérienne

- | | | |
|------------------------------------|-----|-----|
| - STAGIAIRE: | OUI | NON |
| - ACCOMPAGNANT: | OUI | NON |
| - SUPPLEMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE: | OUI | NON |
| - ASSURANCE: | OUI | NON |

MODE DE PAIEMENT

- ACOMPTE 50% à la réservation:

CB	CHEQUE	VIREMENT	ESPECES	ANCV (+1% de frais)
----	--------	----------	---------	---------------------

- SOLDE au plus tard 60 jours avant le départ:

CB	CHEQUE	VIREMENT	ESPECES	ANCV (+1% de frais)
----	--------	----------	---------	---------------------

Paiement CB: merci de me contacter uniquement par téléphone au 06 77 55 18 50.
Chèque à libeller à l'ordre de J&J Voyages – 32 Route de la Soulade, 31380 Montpitol.
RIB bancaire en page suivante.

Paiement ANCV: merci de me les faire parvenir uniquement par courrier RAR.



Votre Stage « Plantes & Qi Gong » Cyclades – Mai 2019

Votre conseillère privée en voyages

Julie Larroze Casale

06.77.55.18.50 / julie@jvvoyages.com

www.jvvoyages.com

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Ce relevé est destiné à tout organisme souhaitant connaître vos références bancaires pour domicilier des virements ou des prélèvements sur votre compte.

CA NORD MIDI-PYRÉNÉES – LAVAUR

Tel. 0563831925

Fax. 0563831900

INTITULE DU COMPTE

S.A.S. J J VOYAGES

32 ROUTE SOULADE – 31380 MONTPILOT

DOMICILIATION

Code établissement 11206

Code guichet 20006

Numéro de compte 00143049469

Clé RIB 11

IBAN (International Bank Account Number):

FR76 1120 6200 0600 1430 4946 911

Code BIC (Bank Identification Code) - Code swift:

AGRIFRPP812

FICHE D'INSCRIPTION