

Programme « Le Sourire d'Isis »

Bien-être et détente en Egypte par Françoise Orioux.

Du 28 octobre au 4 novembre 2018 / pour 20 personnes

Jour 1 : Arrivée au Caire :

Accueil et assistance par votre représentant C LA VIE Travel and Tours. Transfert à l'hôtel en véhicule privé, climatisé. *Collation d'arrivée.*

→ **Cercle de paroles pour poser les attentes de chacun.**

Nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Oasis d'El Fayoum :

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ de votre hôtel du Caire après le petit déjeuner puis transfert à l'hôtel du Fayoum pour déposer les bagages.

L'oasis du Fayoum est une zone agricole située à environ 95km au sud-ouest du Caire.

Visite: Wadi El Rayan: Wadi El Rayan est une réserve naturelle de l'Oasis qui nous permettra de nous connecter à la Terre Mère pour une **méditation dédiée à Gaia**. Le lac Qaroun, alimenté par un bras du Nil, nous offre de superbes paysages. Ils se caractérisent par des lacs entourés de désert et de montagne, comme la magnifique baie de Moudaoura qui se profile entre des collines rocheuses et des chutes d'eau entourées de roseaux.

Wadi El Rayan est un paradis pour les ornithologues car elle accueille des centaines d'espèces d'oiseaux migrateurs. *Déjeuner au restaurant (repas végétarien sur demande préalable).*

Option : promenade en felouque sur le lac Qaroun

Retour à l'hôtel.

Temps de repos avec la cohérence cardiaque avant ou après le diner en fonction de l'heure d'arrivée.

Diner et nuit à l'hôtel.



Jour 3 : Oasis d'El Fayoum :

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Option : Wadi Al Hitan en jeep 4x4 : la Vallée des baleines, contient des restes de fossiles inestimables. Ces fossiles représentent l'une des étapes les plus importantes de l'évolution : les débuts de la baleine en tant que mammifère marin après avoir été mammifère terrestre. C'est le plus grand site au monde témoignant de cette époque de l'évolution. (Références UNESCO). *Déjeuner au restaurant.*

Ou **danse des 4 directions** (équivalent à du tai chi chuan amérindien) et **Atelier d'écriture créative.**

Déjeuner à l'hôtel en supplément.

Après-midi libre

Option : soin individuel d'1h: rééquilibrage énergétique et corporel (A réserver au préalable).

Temps de relaxation / méditation.

Diner et nuit à l'hôtel.

Jour 4: Le Caire :

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert au Caire.

Visite de la nécropole de Gizeh avec ses célèbres pyramides (**Khéops, Khéphren et Mykérinos**). Vision depuis un panorama permettant de prendre des photos mémorables des trois pyramides ensemble. Visite du **Sphinx** et du **temple de la vallée**. **Visite de Memphis**, l'ancienne capitale de l'Egypte. **Visite de Saqqarah**, pyramide du roi Djéser.

Déjeuner au restaurant (repas végétarien sur demande préalable).

Retour à l'hôtel

Temps de relaxation / méditation.

Diner et nuit à l'hôtel.



Jour 5: Siwa:

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert en véhicule privé, climatisé à l'oasis de Siwa. *Collation pendant le transfert.*

L'oasis de Siwa possède de beaux paysages de dunes, d'étangs, de lacs, souvenirs d'une mer qui recouvrait le désert. Cette oasis est un des lieux les plus captivants d'Egypte qui séduit les voyageurs non pressés en quête de tranquillité. L'hôtel est un écrin paisible où le temps s'arrête pour écouter le silence de la Vie.

Après-midi libre

Temps de relaxation / méditation.

Diner et nuit à l'hôtel.

Jour 6: Siwa :

Danse des 4 directions (équivalent à du tai chi chuan amérindien).

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Visites guidées de la **forteresse de Shali**, de l'**acropole d'Aghourmi** avec le **temple de l'oracle** (célèbre par la venue d'Alexandre Le Grand) et le **temple d'Amon**. Halte rafraichissante à la **source d'Aïn el-Hammam** (la source des bains), appelée "bain de Cléopâtre". *Déjeuner au restaurant (repas végétarien sur demande préalable).*

Temps de relaxation / méditation devant un coucher de soleil au bord d'un lac

Diner et nuit à l'hôtel.

Jour 7: Siwa :

Réveil tôt pour se rendre vers le **mont Dakrou** afin d'admirer le lever du soleil.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Danse des 4 directions (équivalent à du tai chi chuan amérindien).

Atelier d'écriture créative.

Déjeuner à l'hôtel en supplément.

Option : soin individuel (à réserver au préalable) : soin traditionnel dans le sable (Ces soins ont un effet pratiquement magique sur toutes les douleurs particulièrement celles dues aux rhumatismes).

Temps de relaxation / méditation.

Diner et nuit à l'hôtel.

Jour 8: Le Caire :

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert à l'aéroport du Caire pour votre retour à Paris.



Le prix du programme par personne en chambre double : 1225 euros

Le prix du programme en chambre single: 1585 euros

Tarifs susceptibles d'être modifiés en fonction des taxes égyptiennes, du taux de change, du coût des carburants et le prix des vols.

Notre prix inclus:

- Accueil et assistance à l'aéroport international du Caire + transfert à l'hôtel en véhicule privé, climatisé
- 1 bouteille d'eau pour chacun à l'arrivée.
- 2 nuits d'hébergement au Caire 4*+ incluant le petit déjeuner et toutes les taxes
- 1 jour de visite au Caire comme mentionné au programme ci-dessus, y compris les frais d'entrée et un guide égyptologue, francophone
- 1 déjeuner au restaurant au Caire
- 2 nuits d'hébergement à l'oasis du Fayoum 5* de luxe, incluant le petit déjeuner et diner, et toutes les taxes
- 1 jour de visite au Fayoum comme mentionné au programme ci-dessus, y compris les frais d'entrée et un guide égyptologue, francophone
- 1 déjeuner au restaurant au lac Qaroun
- 3 nuits d'hébergement à Siwa 5* de luxe en ½ pension
- Tous les transferts en véhicule privé de luxe, climatisé
- Tous les frais de service et les taxes
- Transfert et assistance à l'aéroport international du Caire au départ définitif
- Visa d'entrée en Egypte sur place à l'arrivée à l'aéroport avec le représentant de l'agence
- Pourboires pour les hôtels et restaurants

Non compris dans notre prix:

- Les frais d'entrée à l'intérieur de l'une des pyramides
- Tous les services supplémentaires (repas ou boissons)
- Toutes les visites en option
- Les prix ci-dessus ne sont pas valables pendant les périodes de pointe (Nouvel An - Pâques)
- Pourboires pour le guide et le chauffeur
- Le vol international

