



Code:DG/QGR/0623 30.05.-06.06.2023 8 Jours Crète

---

**Crète**  
**30.05.-06.06.2023**  
**Qi Gong et Rando´Zen**  
**avec Anna et Marilyne**

---

**Crète**

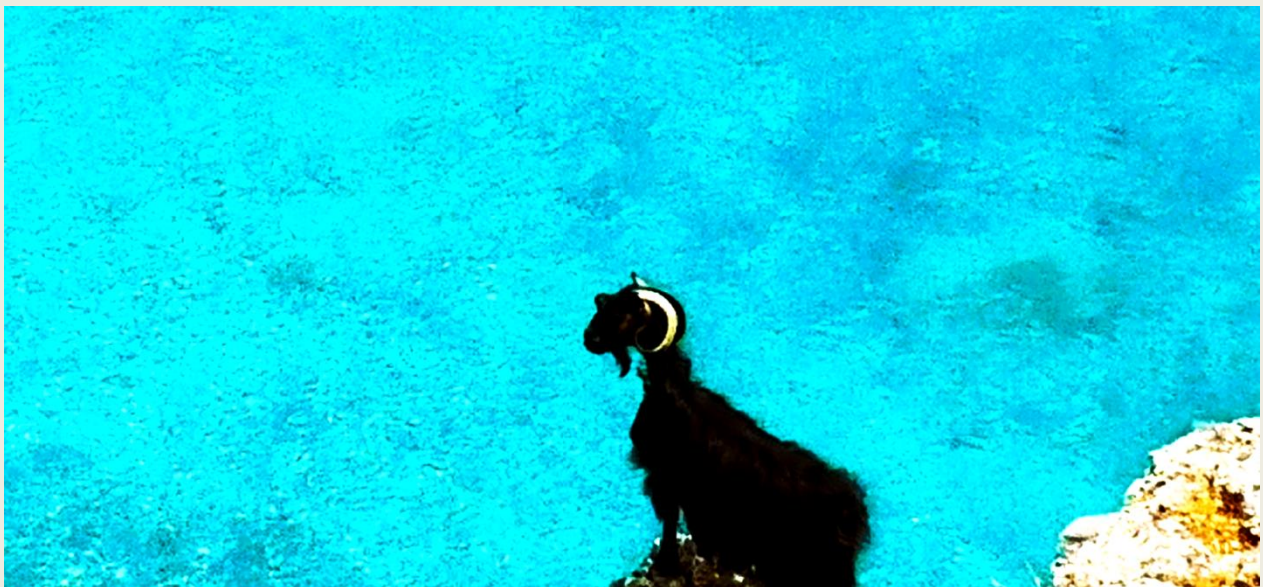
---

*"Celui qui met le pied sur cette île ressent un pouvoir énigmatique chaleureux et apaisant qui coule dans ses veines et sent comment son âme commence à grandir" Nikos Kazantakis*

En tant que chaîne de montagne s'élevant de la mer, la Crète est un continent en soi. Son charme réside dans la diversité de ses paysages: régions montagneuses majestueuses, gorges à couper le souffle, vallées fluviales verdoyantes, grottes isolées, villages de montagne originaux, péninsules à peine habitées, chapelles solitaires, longues plages de sable et baies isolées. Ce sont surtout les hautes montagnes accidentées qui caractérisent l'île par le visage changeant de leurs pentes qui s'étendent jusqu'à la côte.

Située à l'extrême sud de la mer de Libye, l'île méditerranéenne a un climat particulièrement doux et ensoleillé - 300 jours de soleil par an parlent d'eux-mêmes.

L'ouest de la Crète, dominé par les Montagnes Blanches (Lefka Ori), est un paradis pour les randonneurs. Cette région montagneuse et accidentée s'enfonce dans la mer vers le sud et forme une côte pittoresque et escarpée. Interrompu par des baies de sable et de gravier intercalées, le long chemin côtier est une expérience particulière. Jusqu'au printemps, les champs de neige brillent des Montagnes Blanches. De nombreux sommets de ce fascinant massif dépassent la barre des deux mille mètres.



---

**Hébergement et restauration**

---

Toujours soucieux d'éviter les grandes structures hôtelières, nous logeons dans des hôtels/pensions gérés par des familles locales. Cela nous permet de soutenir durablement la culture locale et de mieux connaître et comprendre la vie de nos hôtes.

A Heraklion, l'hôtel est situé à proximité de la ville. L'arrêt de bus est accessible à pied, idéal pour le transfert demain matin. Sur la côte sud, nous logeons dans des pensions confortables, en grand partie récemment rénovées et à proximité de la plage. Selon le parcours, le déjeuner a lieu dans une taverne ou en forme de pique-nique. Le soir, nous nous régalons dans les tavernes traditionnelles qui proposent des plats typiques du pays. En raison des structures hôtelières petites et personnelles, il peut arriver que nous soyons logés dans deux maisons d'hôtes différentes mais à proximité.

## Highlights

---

- ⇒ Circuit itinérant sur la côte sud ouest de l'île
- ⇒ Rando en relation avec le Qi Gong, pour se détendre activement
- ⇒ Qi Gong 1 à 2 fois par jour
- ⇒ Baignade tout les jours
- ⇒ Chaque jour révélera la beauté sauvage de cette région
- ⇒ Paysages à couper le souffle, villages isolés, chapelles solitaires, plages magnifiques

## Tout en un coup d'œil

---

### Niveau 2

Randonnée en itinérante, 3 - 5 h par jour, 300 -500m de dénivelé sur des sentiers bien tracés, terrain vallonné parfois caillouteux, transfert de bagage, nous portons que le sac à dos pendant les randos

### Hébergement

Hôtel, Pension

### Aéroport

Heraklion

### Qi Gong

Prof de Qi Gong français

### Durée

8 jours

### Date

30.05.-06.06.2022

### Taille du groupe

6 - 15 participants

### Guide rando

francophone, hellénophone

### Qi Gong

chaque jour 1-2 x (sauf J1,7,8)

## Votre Prof de Qi Gong

---

Une première phase de ma vie professionnelle s'est déroulée dans le monde de l'industrie de la microélectronique. J'ai adoré, détesté, beaucoup appris des grandes organisations et des relations humaines, mûri, remis en question, affiné mes valeurs, réfléchi au sens de ma vie.

Après plus de 20 ans dans l'industrie, ayant terminé l'école de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), j'ai quitté mon emploi d'ingénieure et me suis installée en cabinet.

Mon nouveau paradigme: se respecter, s'aimer, cultiver le bonheur et le partager avec mes enfants, et ceux qui me sont chers.

Accompagner les autres pour que chacun retrouve le sens de sa vie, son bien-être, sa santé et son évolution. Oser changer, oser se mettre en chemin pour être heureux, être soi-même.

J'ai élargi mes connaissances en suivant plusieurs spécialisations en lien avec la MTC: la pharmacopée, le Chi Nei Tsang, le lifting par acupuncture. J'ai approché le monde de l'énergie en me formant aux soins en Qi Gong et en donnant des cours en milieu associatif.

Enfin, j'ai développé les soins énergétiques en suivant les enseignements de la Trame, de la libération du péricarde et de la stimulation bilatérale alternée.

Aujourd'hui je mets respectueusement mon expérience au service des personnes qui viennent à ma rencontre. Je fais de mon mieux pour les accompagner vers un futur qui a du sens pour eux, pour que chacun vive et rayonne le meilleur de lui même.

Merci pour ces expériences de vie avec vous tous. Marilyne.



**Marilyne Jouty**

## Votre Accompagnatrice-Guide

---

Née dans la région allemande de Westphalie, je me suis d'abord installée dans le sud de l'Allemagne, puis en France.

A la recherche du soleil, des montagnes et de la mer, j'ai trouvé mon nouveau "chez moi" en Crète en 1998, où j'ai transformé son loisir en métier.

Depuis 2002, j'accompagne des randonnées dans les îles grecques pendant les mois d'été. En hiver, j'utilise mon temps libre principalement pour élaborer de nouveaux programmes et des points forts pour la saison suivante.

Il y a quelques années, je suis retournée vivre dans mon pays d'origine et habite désormais près de Munich où, en hiver, j'ai la montagne pour skier pratiquement juste devant ma porte. En tant que véritable "femme de l'extérieur", j'ai hâte de voyager avec mes amis randonneurs dans la nature de ce monde pour leur faire découvrir le pays et ses habitants à un rythme ralenti! La convivialité et le bien-être de chacun sont toujours au centre de mes préoccupations. À bientôt !



Anna Deckers

## Survol et Pas à pas

---

**Jour 1** Arrivée à l'aéroport d'Heraklion

**Jour 2** Transfert à Chora Sfakion - Randonnée jusqu'à Loutro

**Jour 3** Loutro - gorge de Aradena - crique de Marmara - Loutro

**Jour 4** La côte entre Loutro et Agia Roumeli

**Jour 5** Samaria "facile" - Sougia

**Jour 6** Sougia - Lissos - Sougia

**Jour 7** Retour via Chania à Héraklion

**Jour 8** Départ Aéroport d'Héraklion

## Jour 1 Kalimera - Bienvenue en Grèce!

---

De l'aéroport d'Heraklion transfert privé et installation dans un hôtel trois étoiles proche du centre-ville. Lors de notre première soirée ensemble, nous parlons des jours à venir.



Hébergement : Hôtel Heraklion. Repas inclus : / Taxi : 10 min

## Jour 2 Sfakia - Loutro

---

Cette randonnée permet d'accéder à l'une des parties les plus imposantes de la côte sud en suivant un sentier sauvage qui offre des vues fascinantes en passant de nombreuses criques.

Le matin, départ en bus pour Vrisses et puis direction sud pour Chora Sfakion avec son petit port de pêche. D'ici, nous partons à pied pour rejoindre le sentier de grande randonnée E4. Nous passons devant la plage d'Ilicas et descendons à la plage d'eau douce de Glycanera. Baignade assuré ou petite séance de Qi Gong?! Avant de continuer jusqu'à Loutro, petit paradis coupé du monde, accessible uniquement par la mer ou à pied.

Bus : 1,45h + 1h Rando 2h30 ↑ 250 m ↓ 250 m Hébergement : Pension Repas inclus : M/M/S



### Jour 3 Gorge de Aradena - crique de Marmara - Loutro

---

Nous démarrons la nouvelle journée avec une séance de Qi Gong avant le petit-déjeuner. Ensuite nous allons découvrir l'impressionnante gorge d'Aradena. Heureusement, il n'est pas encore influencé par le flux touristique et peut être exploré dans le calme et l'unicité.

Un vieux chemin muletier mène au hameau de Livaniana. Si nous avons de la chance, nous rencontrons la vieille bergère Christina, qui garde son troupeau de biquettes sous les oliviers. De là une vue magnifique s'offre à nous: les montagnes blanches (Lefka Ori) avec ses sommets au delà de 2000m et le bleu de la mer de Libye. Ensuite, on descend dans le profond canyon aux parois verticales d'ocre. Nous suivons le lit de la rivière avec ses buissons de lauriers-roses en direction du sud, grimant parfois sur des rochers, avec les vautours bien au-dessus de nous, nous arrivons à la baie de Marmara. Une taverne est agréablement située au-dessus de la plage aux eaux turquoise. Le retour à Loutro se fait par un agréable sentier au-dessus de la mer. Encore une séance de Qi Gong ? - Avec plaisir !

Rando 4 h ↑ 400 m ↓ 400 m Hébergement : Pension Repas inclus : M/M/S

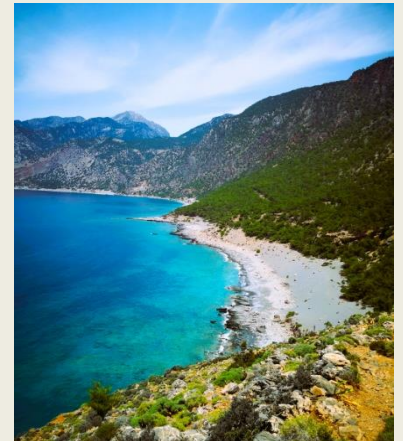
### Jour 4 La côte entre Loutro et Agia Roumeli

---

Qi Gong au lever du soleil, avant de nous mettre en route pour le prochain village. Aujourd'hui, nous longeons la magnifique côte qui impressionne par le changement radical de paysage - falaises - forêt de pins - hautes dunes grises.

Le chemin passe par la baie de Marmara, toujours le long de la côte, jusqu'à ce que nous apercevions la baie incurvée d'Agia Roumeli. Vue fantastique sur notre destination du jour, avec en arrière-plan une vue à couper le souffle sur les imposantes montagnes Gingilos (2080 m) et Volakias (2116 m).

À l'ombre d'une forêt de pins, face à la mer turquoise, nous atteignons la plage d'Agios Pavlos avec une ancienne chapelle byzantine du 11e siècle. Ce lieu magique, avec sa taverne, nous invite à faire notre pause déjeuner. En fin d'après-midi, après une randonnée d'une heure et demie le long de la côte, tantôt sous les pins, tantôt le long d'une plage de galets, nous traversons le delta de la rivière des gorges de Samaria pour atteindre Agia Roumeli. Selon l'heure d'arrivée, Qi Gong.

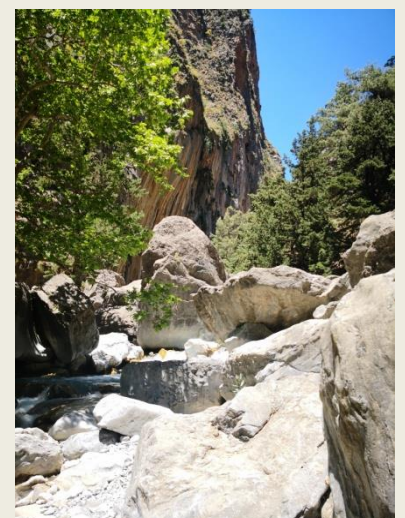


Rando 5 h ↑ 500 m ↓ 500 m Hébergement : Hôtel/ Pension. Repas inclus : M/M/S

### Jour 5 Samaria "facile"- La plus célèbre des gorges

---

La célébrité des gorges les plus longues d'Europe attire beaucoup de monde dans le parc national de Samaria pendant la saison. Le chemin conventionnel commence sur le plateau d'Omalos et se termine après 16 km au bord de la mer de Libye à Agia Roumeli. Nous faisons exactement l'inverse et évitons ainsi le flux. Les endroits les plus impressionnants avec les parois rocheuses verticales se trouvent dans la partie aval, à l'endroit le plus étroit, elle ne fait que 3 m de large. Nous profitons du calme, de l'énergie des arbres et de la force de la rivière pour faire une séance de qi gong dans les gorges. Ensuite, nous repartons pour prendre le ferry pour Sougia.



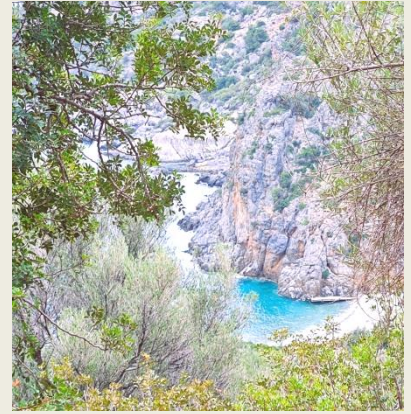
Rando 3-4 h ↑ 300 m ↓ 300 m Ferry : 45 min Hébergement : Pension Repas inclus : M/M/S

## Jour 6 Sougia - Lissos - Sougia

---

Aujourd'hui nous faisons une boucle autour de Sougia. La randonnée vers Lissos a tout pour être une randonnée de premier plan en Crète : une gorge sauvage et romantique parsemée de lauriers-roses, un haut plateau avec de splendides panoramas côtiers et le quartier archéologique de l'ancienne Lissos, mis au jour dans les années 1950. Dans cette vallée isolée se trouvait autrefois une station thermale du début de l'époque hellénistique, qui a été reprise plus tard par les Romains. Les Byzantins ont également laissé des traces sur le site, qui n'est aujourd'hui encore accessible qu'à pied ou en petit bateau. Ah oui, il y a aussi une baie avec une plage de galets accueillante. Aujourd'hui, Qi Gong adapté au lieu, soit à Lissos, soit ensuite sur la plage de Sougia.

Rando 3-4 h ↑ 350 m ou ↓ 350 m Hébergement : Studio Aretousa p.ex. Repas inclus : M/M/S



## Jour 7 Sougia - Chania - Heraklion

---

En route pour Héraklion - trajet en bus à travers les oliveraies, les forêts de châtaigniers et les montagnes jusqu'à la côte nord pour rejoindre La Canée. L'ancienne capitale est, avec environ 60.000 habitants, le centre économique de la Crète occidentale et la deuxième plus grande ville de l'île. Ce sont les quartiers turco-vénitiens, avec leurs ruelles étroites sans voitures, leurs escaliers tortueux et leurs façades historiques, qui confèrent à cette ville animée son charme particulier. Les quartiers du port vénitien invitent à flâner le long des nombreux restaurants, cafés et bars. Plusieurs musées mettent l'accent sur la culture. Temps libre à votre disposition.

En fin d'après-midi, continuation le long de la route nationale jusqu'à Héraklion.

Bus : 1,5 h + 2,5 h Hébergement : Hôtel Marin. Repas inclus : M/S



## Jour 8 Gia sou! Au revoir!

---

...et merci beaucoup d'avoir été là. Selon l'heure de départ, vous profiterez de votre temps de manière culturelle à Knossos (site minoen) et au musée archéologique ou pour flâner dans la ruelle du marché, le port vénitien, vous plonger encore une fois dans la diversité grecque et peut-être découvrir un dernier souvenir ? Transfert à l'aéroport.

Taxi : 15 min Repas inclus : M



! Sous réserve de modifications. En fonction des conditions météorologiques les accompagnateurs se réservent le droit d'adapter le programme aux circonstances.

! L'ouverture officielle du Parc National de Samaria est le 1er Mai au 30 Octobre. Selon les conditions météo, le parc peut être ouvert plus tôt ou plus tard qu'annoncé.

! Les temps de marche indiqués sont approximatifs et dépendent toujours du rythme du groupe.

## Dates & Prix

---

Date	Taille du groupe	Chambre double (par personne)	Chambre individuelle
30.05.-06.06.2022	6 -14 participants	1.290,00€	1.530,00€

**Demi chambre double:** Vous voyagez seul et souhaitez partager une chambre-double? Nous nous efforçons toujours de trouver un partenaire de chambre du même sexe lorsque vous réservez une demi chambre double. Toutefois, si aucun partenaire ne peut être trouvé 4 semaines avant le voyage, KreWa prend en charge la moitié du supplément appliqué pour la chambre individuelle.

**Vols:** Si vous avez besoin d'aide pour réserver un vol, nous sommes à votre disposition. Nous avons volontairement choisi le mardi comme jour de départ, car il existe une liaison aérienne directe et bon marché avec Easyjet. Sinon, il y a des vols quotidiens avec Aegean Airlines via Athènes.

**Assurance:** Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage (p. ex. une assurance annulation-interruption-maladie à l'étranger qui inclus le Covid)). Le lien se trouve sous la rubrique assurance voyage de la page d'accueil [www.wandernmitkrewa.de](http://www.wandernmitkrewa.de)

**Sicherungsschein:** qu'est-ce que c'est? C'est une protection en cas de faillite du voyageur et ca assure que vous récupérer votre acompte. A télécharger pendant la procédure de la réservation, ou par mail si vous réserver par téléphone.

**Modalités de paiement :** L'acompte de 30% est dû après confirmation de la réservation. Le solde doit être payé au plus tard 28 jours avant le début du voyage.

Vous pouvez effectuer les paiements par virement bancaire ou également par les principales cartes de crédit (frais +1,5%). Ces paiements sont effectués via le système de réservation du site web ou par lien.

### Le prix comprend

- Accompagnateur de trekking (franco/ hellénophone)
- Professeur de Qi Gong francophone
- Pension complète (sauf diner J1/8 et déjeuner J1/7/8)
- Transferts (Taxi, bus privé/ public, ferry) selon programme
- Transferts aéroport-hôtel A/R J1 et J8
- Les entrées des gorges
- Hôtel/ pension en base chambre double, exceptionnelle en triple
- Sicherungsschein
- Les taxes de séjour

### Le prix ne comprend pas

- Vols aller - retour Heraklion
- Assurances annulation/interruption
- Boissons
- Pourboires
- Les entrées des sites touristiques
- Diner J1/8, déjeuner J1/7/8 (14 -17 € )