

Retraite bien-être et spirituel

Du 17 septembre au 2 octobre 2027



Les Jeannettes au Pérou

Jour 1 : Arrivée à Lima

Vous arriverez à Lima, capitale du Pérou après 12 à 17 heures de vol !

Installation à votre hébergement et repos pour vous acclimater au décalage horaire et à l'altitude ! Vous êtes déjà à 1550 mètres.

La découverte de la ville se fera en douceur, et vous terminerez la soirée dans un restaurant local pour découvrir la cuisine péruvienne.



Jour 2 : Lima – Cusco

Après une bonne nuit de repos vous prendrez un vol matinal pour Cusco, ancienne capitale de l'Empire Inca.

Vous arriverez tranquillement à votre hébergement et profiterez du temps libre pour vous acclimater à l'altitude, 3399 mètres !

Dans la soirée après une séance de yoga douce pour favoriser l'acclimatation et la détente, vous participerez à un cercle de femmes avec Nathalie.



Jour 3 : Cusco – Vallée Sacrée

Dans la matinée c'est le départ pour la Vallée Sacrée des Incas.

Vous poserez vos valises dans un centre holistique durable et éco-responsable, niché dans la Vallée Sacrée de Cusco. Une très belle énergie se dégage de ce lieu !

Petite séance de yoga et méditation pour se connecter à l'énergie des montagnes environnantes.



Jour 4 : Vallée Sacrée – Moray – Maras

Dans la matinée vous partirez visiter les terrasses circulaires de Moray, site archéologique inca où les connections à la terre se font de plus en plus fortes...

La soirée sera forte en émotion car vous participerez à une cérémonie de purification avec un chaman local.



Jour 5 : Vallée Sacrée – Ollantaytambo – Aguas Calientes

Séance de yoga matinale pour préparer le corps à la journée.

Vous partirez ensuite découvrir le site archéologique d'Ollantaytambo, point d'entrée du chemin des Incas. Un escalier infini vous permettra d'atteindre le célèbre temple du soleil où la vue est sublime !

Dans la soirée vous prendrez le train vers Aguas Calientes, porte d'entrée du Machu Picchu, une expérience unique !



Jour 6 : Machu Picchu

Vous vous lèverez aux Aurores pour l'ascension du fameux Machu Picchu afin de profiter de la lumière douce et de la tranquillité de ce lieux magique.

Séance de méditation guidée sur le site pour se connecter à l'énergie du lieu.

Dans l'après-midi vous aurez la chance de participer à une cérémonie de gratitude avec un chaman local.

Dans la soirée retour à Aguas Calientes et dîner.



Jour 7 : Aguas Calientes – Cusco

Vous commencerez la journée par une séance de yoga pour détendre le corps.

Dans l'après-midi un train Péruvien vous emmènera vers Cusco, sensations et paysages sublimes garantis !

Vous finirez la soirée dans un restaurant local de Cusco.



Jour 8 : Cusco – Choquequirao

Vous êtes en forme ? Début du trek considéré comme l'un des plus beaux du Pérou !

Départ vers Choquequirao (berceau d'or), cité inca moins fréquentée mais tout aussi impressionnante. C'est une cité connue comme la sœur du Machu Picchu.

Puis tranquillement installation du campement et préparation pour l'exploration du site le lendemain.

La soirée vous permettra d'assister à un cercle de femmes puis à une méditation avec Nathalie.



Jour 9 : Choquequirao

La journée est intense avec l'exploration de Choquequirao, avec ses terrasses et ses structures en pierre. Aucune route ne va jusqu'au site sacré qui se trouve à 3035 mètres d'altitude.

Vous aurez la chance de participer à une cérémonie de reconnexion avec la nature et les ancêtres.

Dans la soirée retour au campement et dîner.



Jour 10 : Choquequirao – Cusco

Dans la matinée après une nuit de repos le trek continu. Descente vers Cuzco, ancienne capitale de la cordillère des Andes. Elle est connue pour ses vestiges archéologiques et son architecture coloniale hispanique.

Dans l'après-midi installation à votre hébergement et repos !

Dîner et partage d'expériences avec les Jeannettes suivi d'une méditation.



Jour 11 : Cusco – Lac Titicaca

Dans l'après-midi départ en bus vers Puno, sur les rives du lac Titicaca, un des plus grands d'Amérique du Sud et le plan d'eau navigable le plus haut du monde !

Installation à votre hébergement et dîner avec vue sur le lac.

Méditation au bord du lac.



Jour 12 : Lac Titicaca – Îles Uros et Taquile

Ce matin vous partez en bateau vers les îles flottantes des Uros. Elles sont un passage incontournable pour découvrir les habitants du lac.

Participation à une cérémonie du cacao, un rituel pour révéler la dimension spirituelle entourant cette plante sacrée.

Dans l'après-midi vous visiterez l'île de Taquile, réputée pour ses textiles traditionnels.

Rencontre avec les habitants pour une initiation aux pratiques spirituelles locales.
Dans la soirée retour à Puno et dîner.



Jour 13 : Puno – Arequipa

Séance de yoga douce pour détendre le corps après les activités des jours précédents.

Dans l'après-midi départ en bus vers Arequipa, la "ville blanche", capitale de la région Péruvienne. Entourée par 3 volcans, les bâtiments baroques sont multiples et sont construits dans une pierre volcanique blanche.

Installation à votre hébergement et visite en douceur du centre historique.



Jour 14 : Arequipa – Lima

Matinée tranquille où le shopping et la flânerie sont de mises !
Dans l'après-midi vol retour vers Lima.



Jour 15 : Départ de Lima

Dans la matinée transfert à l'aéroport et vol retour vers la France

Retour le samedi 2 octobre aéroport Roissy Charles de Gaulle

Le prix comprend :

- Accueil et transfert à l'aéroport international de Lima
- Tous les transferts terrestres en véhicule privé (jeep ou minibus)
- Vol intérieur, bus et trains
- Tous les droits d'entrée des sites culturels visités
- Tous les séances et soins mentionnés sur le programme
- Un guide francophone sur l'ensemble du séjour : son salaire, sa nourriture, son hébergement, son assurance, son transport...
- Les nuits d'hôtel (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative.
- Nuits de trek en auberge (chambre de deux ou trois personnes), confort basique (couverture fournie), salle de bains commune.
- Nuits chez l'habitant (jusqu'à 8 personnes), confort basique (linge de lit et serviette fournis), salle de bain commune.
- Tous les repas pendant tout le séjour avec l'eau en bouteille (hors dessert, hors extra, hors boisson)
- Le matelas de yoga

Le prix ne comprend pas :

- Vols aller-retour depuis votre pays d'origine
- Assurance et évacuation médicale en cas d'urgence
- Équipement pour le trek (chaussures de rando, bâtons de rando, serviette de toilette)
- Dépenses personnelles sur le trek : boissons, douche, électricité, internet... (une petite dizaine d'euro par jour)
- Supplément single
- Pourboires (Guide, chauffeur, hôtel...)
- Le beau temps !

Prix du séjour (sans le vol) : 2990 euros

