



# « SE LIBERER DU STRESS & SE RESSOURCER EN CROATIE »

## CROISIÈRE A BORD D'UN YACHT\*\*\*\*

### DEPART MARSEILLE DU 9 AU 16 JUIN 2019

*En alliant la découverte de sites merveilleux en Croatie et la détente à bord d'un Yacht, vous pourrez évacuer tensions, stress et émotions.*

*Grâce aux pratiques associées de la Sophrologie et l'EFT (techniques de libération émotionnelle), vous pourrez lâcher prise, retrouver calme intérieur, détente et harmonie tout en profitant de votre croisière*

*Vous découvrirez des sites historiques et des paysages naturels exceptionnels, magnifiés par la lumière changeante tout au long de la journée. Vous visiterez avec un guide les villes de Split, Korcula, Hvar et Dubrovnik, et accosterez sur 5 îles : Brac, Korcula, Mljet, Hvar et les îles Elaphites.*

*Sur le bateau, vous pourrez bénéficier, si le cœur vous en dit, d'une séance minimum de Sophrologie / EFT par jour*

*Et oui, un voyage mémorable vous tend les bras*



## PROGRAMME

### 1<sup>er</sup> jour. FRANCE - SPLIT - PUČIŠĆA

Convocation des participants à l'aéroport. Enregistrement des bagages et vol direct pour Split. A votre arrivée, accueil par votre guide-accompagnateur francophone et transfert au port. Embarquement à bord de votre yacht. Accueil personnalisé. Installation. Vos bagages seront livrés directement dans vos cabines. Appareillage pour **Pučišća** sur l'île de Brač, mondialement connue pour la qualité de sa pierre blanche. Visite de l'école de tailleurs de pierre où l'on peut admirer les étonnants travaux des élèves. Pučišća garde et transmet la vieille tradition de la taille de pierre où l'on peut admirer les étonnants travaux des élèves.



Vous passerez votre première nuit à bord dans ce petit port situé sur l'île de Brač dans une baie profonde et calme. Cocktail de bienvenue. Présentation de l'équipage. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord.

### 2<sup>ème</sup> jour. PUČIŠĆA – POGDORA - KORČULA



Petit déjeuner à bord et navigation le long de la Riviera de **Makarska**. Elle offre un des cadres les plus impressionnants de la Croatie, bordée d'un côté par l'Adriatique aux eaux turquoise et de l'autre par les façades rocheuses du Biokovo, la plus haute montagne côtière de la Méditerranée (1762 m). Déjeuner au restaurant de votre yacht, à Makarska ou Podgora, l'un des lieux les plus pittoresques de la Riviera de Makarska. L'ancien village de pêcheurs est joliment planté d'arbres fruitiers et d'oliviers et possède une jolie église : Svih Svetih. Votre yacht lèvera l'ancre pour Korcula, une ville médiévale. Visite guidée et découverte de Korčula en soirée. Ses puissants remparts font qu'on la compare souvent à Dubrovnik, sa grande sœur du continent. Selon la légende, elle aurait été fondée par le prince Troyen Antenor. Elle serait aussi la ville natale de Marco Polo, le célèbre voyageur, dont la maison natale est toujours visible. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord. Escale de nuit à Korčula.



### 3ème jour. KORČULA – ILES ELAPHITES - DUBROVNIK

Petit déjeuner à bord. Départ pour les **îles Elaphites**, à la découverte des 3 plus grandes îles de l'archipel : Lopud, Koločep et Šipan. Arrêt découverte à Šipan ou dans une autre petite île alentour. Déjeuner au restaurant de votre yacht. Navigation jusqu'à la vieille ville de Dubrovnik pour admirer la vue sur les remparts puis amarrage au port Gruz. Visite guidée de Dubrovnik, la ville aux 1000 monuments qui ne laisse pas insensible. Classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco, elle regorge de monuments historiques que votre guide vous dévoilera au cours d'une agréable promenade dans la vieille ville : le Stradun, artère principale vous conduira à la tour de l'Horloge et à la Luza, place qui concentre les principales curiosités de la ville. Visite du cloître des Dominicains. Temps libre pour flâner dans la ville puis retour à votre yacht. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord. Escale de nuit à Dubrovnik.



### 4ème jour. DUBROVNIK - MljET - LUMBARDA

Petit déjeuner à bord. Appareillage pour **Mljet**, la plus boisée des îles croates et même de l'Adriatique avec un littoral très échancré. La légende veut qu'il s'agisse d'Ogygia, l'île où selon l'Odyssée, Calypso aurait retenu Ulysse pendant 7 ans ! Visite du parc national de Mljet créé le 11 novembre 1960. Il a été classé Parc National Croate en raison de ses particularités rocheuses, de ses lacs salés qui abritent une flore endémique, de la fragilité de ses forêts, de la présence d'anciens monastères, basiliques ou palais romains et de sa richesse historique en général. Mljet est un ravissement pour les sens : une explosion de couleurs, de chants de cigales et de parfums naturels de pins, cyprès, romarin, laurier et de lavande. Navigation vers Lumbarda située sur l'île de Korcula.



**Séance de Sophrologie/EFT** en fin d'après-midi car ce soir c'est fête : le dîner du commandant. Nuit à bord. Escale de nuit sur l'île.

### 5ème jour. LUMBARDA - HVAR - STARI GRAD

Petit déjeuner à bord et départ matinal pour la ville de **Hvar**. Visite guidée de cette charmante ville, le St Tropez local. C'est l'une des stations balnéaires les plus prisées de Dalmatie. De nombreux monuments, dont la Cathédrale, l'ancien Arsenal et les palais nobiliaires témoignent d'une riche histoire influencée par l'art gothique et la renaissance. Hvar est particulièrement fière de son Théâtre Municipal, construit en 1612, l'un des premiers en Europe. Déjeuner à bord et temps libre. Possibilité de baignade, promenade jusqu'à la forteresse ou flânerie dans la ville. Continuation jusqu'à Stari Grad et arrivée en fin





d'après-midi. Stari Grad est probablement la ville la plus ancienne de l'île de Hvar. Elle fut fondée quelques siècles avant J.C. par les colonisateurs grecs. Située au fond d'une grande baie, ses ruelles, ses maisons traditionnelles en pierre de taille et ses tavernes font de cet endroit un très beau site. Le palais fortifié de la famille Hektorovic, construit en 1520, abrite l'un des premiers viviers à l'eau de mer. Les vieilles maisons paysannes qui dominent la baie ont conservé leur four extérieur. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord.

### 6ème jour. STARI GRAD – ILE DE BRAČ – MILNA

Petit déjeuner à bord. Départ de **Stari Grad**, la "Vieille Ville" en français, pour Bol le seul village côtier au sud de l'île de Brač. L'histoire de Bol est faite de soleil, de l'ombre des pins centenaires, de la plage de Zlatni-rat et de la magie des ruelles dalmates. Ce village pittoresque fut autrefois la demeure de vigneron, de pêcheurs et de marins. Les belles plages de Bol, toutes de fins galets blancs, ainsi que la plage de Zlatni-rat vous attirent par leur étendue et leur beauté. A l'est du village un cloître dominicain fut construit en 1475 et son église dédiée à Notre-Dame-de-Grâce abrite des œuvres de la renaissance et du baroque. Déjeuner au restaurant de votre yacht. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord à Milna.



### 7ème jour. MILNA - SPLIT

Petit déjeuner à bord. **Milna** a été établie au XVIème siècle et se développa près du château de la famille Cerinic qui a construit l'Eglise Sainte Marie. La ville est dominée par des maisons à deux étages des armateurs et des capitaines de Milna du XVIII et XIXème siècles. Leurs voiliers naviguaient à travers l'Adriatique, la Méditerranée et les océans. Continuation de la navigation pour Split, la plus grande ville de la côte Adriatique. Déjeuner à bord de votre yacht. Départ à pied pour la visite guidée de la capitale dalmate.



Sa situation géographique - bordée d'un côté par les montagnes et de l'autre par la mer - lui confère un caractère particulier, lié aussi à son riche passé historique. En témoignent le palais de Dioclétien (295 ap. JC) et la cathédrale. Visite des souterrains du Palais de Dioclétien et de la cathédrale Saint Domnius, mélange d'art roman, de sculptures gothiques et renaissance et de peintures baroques. Nous terminerons cette visite par le temple de Jupiter. Dîner, **Séance de Sophrologie/EFT** et nuit à bord.

### 8ème jour. SPLIT - FRANCE

Ce matin, après le petit déjeuner, nous prenons congé de notre yacht et de son sympathique équipage. Promenade dans la ville de Split : ses différents marchés, ses places animées et son port vous laisseront un bon souvenir de la Croatie. Transfert à l'aéroport, formalités d'enregistrement et embarquement sur le vol direct à destination de la France.

*Programme sous réserve : l'ordre des escales peut changer*

*Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie ou le capitaine du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire.  
L'horaire des séances de sophrologie / EFT peut varier selon les besoins ou envies du groupe*





## ALLIANCE SOPHROLOGIE & EFT



Votre Sophrologue Babette  
Diplômée d'un Master en Sophrologie caycedienne et spécialisée en EFT

La synergie de ces 2 méthodes psycho corporelles apporte des résultats rapides et efficaces. Des exercices corporels de respiration et de relaxation dynamique associés aux stimulations de points correspondants aux méridiens de la médecine chinoise facilitent une élimination immédiate et durable des tensions, émotions ou pensées négatives. Ceci permet de mieux se ressourcer et d'harmoniser corps et esprit

Déroulé d'une séance : Les séances sont le plus souvent faites assises. Mais penser toutefois à prendre une serviette pour poser dans l'herbe, le sable ou tout autre endroit calme approprié à la sophrologie.

Si les conditions le permettent vous pourrez également profiter de la piscine pour faire votre séance

Thèmes des séances :

**DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE** - Exercices physiques et respiratoires simples, adaptés à chacun pour permettre au corps de se détendre et d'améliorer sa qualité de vie. En favorisant le relâchement, l'attitude positive, la sophrologie permet de gérer tensions, fatigue, d'augmenter ses aptitudes à la réussite, ses propres forces et la confiance en soi.

**DÉCOUVRIR L'EFT** - (Emotional Freedom Techniques) ou technique de libération émotionnelle. Exercices simples de « tapotements » doux par soi-même sur des points d'acupressure de son corps afin de libérer et réguler les perturbations du système énergétique.

**MIEUX GÉRER SON CORPS ET SES ÉMOTIONS** - Un chemin vers soi. Se libérer de nos peurs, de nos colères, de nos émotions n'induit pas de ne plus les ressentir mais au contraire, de devenir capable de les identifier, les accepter et mieux les gérer pour redevenir maître de nous-même. Pratique d'exercices rapides et efficaces pour identifier les émotions réprimées, apprendre à les traiter soi-même et mieux gérer les situations.

**SE LIBÉRER DU STRESS ET DES TENSIONS** - Pour évacuer les tensions, apaiser le mental et mieux gérer son stress. Quelques exercices simples de relaxation dynamique par des mouvements doux associés à la respiration et à une intention. Ils favorisent un relâchement musculaire et mental accompagnés de visualisations ou de mises en situations agréables pour se détendre.

**LÂCHER PRISE AVEC SES PENSÉES** - Le chemin de la sérénité. Lorsque nous sommes confrontés à des difficultés, nous avons naturellement tendance à nous focaliser dessus, à nous mettre en tensions et crispations. Confrontés aussi à des stratégies d'hyper contrôle, le mental est sur actif en permanence. Il analyse tout, ressasse sans arrêt des événements du passé ou du futur. Les exercices permettent d'observer ce qui se passe en soi et d'emmener progressivement notre mental là où nous décidons de l'emmener, de prendre de la distance et de trouver les bonnes stratégies.

**RETROUVER LE CALME INTERIEUR ET LA CONFIANCE** : Pleine conscience de sa respiration, de son corps, de ses tensions pour mieux les relâcher, se détendre et profiter du moment présent. Pratique d'outils à la portée de tous pour évacuer ce qui nous perturbe et nous empêche d'être serein. A la place, installation progressive d'un état de présence à soi-même, à l'environnement, appréhension du calme intérieure et de la confiance en soi.





**MARCHE SOPHROLOGIQUE** : C'est l'alliance d'une marche en état de pleine conscience et d'exercices de sophrologie, le tout au milieu de la nature. Le but ? Se reconnecter avec son corps et les éléments qui nous entourent. La nature nous offre une multitude de ressources qui nous permettent de nous libérer des pensées parasites, nous recharger en énergie et de gagner en vitalité.

En alternant des exercices pour respirer pleinement de façon optimale, à prendre conscience de son corps en mouvement, de ses ancrages au sol, et des exercices de relaxation sur certains lieux, la marche sophrologique facilite le lâcher prise et offre un ressourcement complet. Accompagnée par le silence et la beauté des paysages, source de plénitude, c'est le moment idéal pour faire l'expérience d'une relation particulière avec soi-même et notre environnement.

**SOPHROLOGIE ET PISCINE** - Profiter d'un environnement de bien être pour se détendre et apprécier plus encore ses vacances. L'eau intervient comme un élément accueillant mais aussi comme lien entre les personnes dans une relation qui se fait au niveau de l'Être. Au bord du bassin et dans l'eau, exercices respiratoires et de relaxation, de renforcements musculaires et d'assouplissement du dos. Ressentir notre corps plus léger, se laisser flotter pour faciliter le lâcher prise et la confiance.

**DORMIR MIEUX** - Exercices de relaxation dynamique afin d'améliorer la qualité du sommeil. Il s'agit ici de renforcer la présence du corps dans la conscience tout en se libérant de toutes les tensions corporelles ou pensées contraignantes.



#### **ENTRAINEMENT SOPHROLOGIQUE A PARTIR DES DIFFERENTS EXERCICES VECUS**

Autres thèmes possibles :

**REDÉCOUVRIR SES 5 SENS**

**RESPIRATION ET PRÉSENCE**

**VERS LA MEDITATION**

Possibilité de séance individuelle : 28 € (A régler directement à Babette)

## **VOTRE YACHT\*\*\*\***

Le Yacht \*\*\*\* est en cours de construction, il sera lancé à partir d'Avril 2019 (photo du Yacht\*\*\*\*)

**Les cabines** : 18 cabines joliment décorées et réparties sur 2 ponts : Pont Principal (avec hublot) et Pont Supérieur (avec fenêtre et porte fenêtre). Elles sont toutes équipées de douche et WC privés, coffre dort, sèche-cheveux et climatisation douce

#### **Les services :**

- ☞ Croisière francophone
- ☞ Pont restaurant climatisé, avec bar, petit salon et restaurant panoramique
- ☞ WIFI et télévision par satellite
- ☞ Salon extérieur
- ☞ Guide permanent avec vous à bord
- ☞ 7 membres d'équipage





# « SE LIBERER DU STRESS & SE RESSOURCER EN CROATIE »

## CROISIÈRE A BORD D'UN YACHT\*\*\*\*

### DEPART MARSEILLE DU 9 AU 16 JUIN 2019

8J/7N	Prix par personne
Base 35 personnes	1 575 €
Base 30 personnes	1 695 €
Base 25 personnes	1 935 €

**INSCRIPTION SANS MINIMUM DE PARTICIPANTS**  
**DEPART GARANTI A PARTIR DE 25 PERSONNES**

#### NOS PRIX COMPRENNENT :

- ✈ Les vols directs Marseille / Split / Marseille (sous réserve du plan de vol)
- ✈ Les taxes aéroports à ce jour
- ✈ Le transfert au port A/R
- ✈ Les taxes portuaires
- ✈ Le port des bagages du quai au bateau (et inversement)
- ✈ L'hébergement à bord de votre yacht \*\*\* ou \*\*\*\*, en cabine double sur le Pont Principal
- ✈ Le verre de bienvenue à bord
- ✈ La **pension complète**, du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour
- ✈ **Vin** aux repas, avec café ou thé au déjeuner
- ✈ Les services d'un directeur de croisière francophone
- ✈ **Toutes les excursions, les entrées** inscrites au programme
- ✈ Les guides locaux à Korcula, Dubrovnik, Hvar et Split (itinéraire 1) ainsi qu'à Trogir (itinéraire 2)
- ✈ Une conférence à bord par un spécialiste de la destination
- ✈ **1 séance de sophrologie/EFT par jour**
- ✈ L'assistance rapatriement

#### NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS

- ✈ Le supplément Pont Supérieur : 75 € par personne
- ✈ Le supplément cabine individuelle : sur demande
- ✈ La garantie annulation et bagages :
- ✈ Les pourboires

*Document non contractuel établi le 29/10/18 sous réserve de confirmation tarifaire et de disponibilité au moment de la réservation*