

Voyage en Croatie

Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle

Avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Du 19 au 26 octobre 2019 - 8 jours / 7 nuits

La Croatie, un pays à la situation unique, fascinante transition entre Europe centrale et Méditerranée, carrefour de cultures et d'influences assez exceptionnel ! Illyriens, Celtes, Grecs, Romains, Vénitiens, Italiens, Ottomans, Hongrois, Français, Autrichiens y ont tous laissé leur marque en Croatie. Mais la Croatie, c'est aussi une côte merveilleuse, tournée vers le soleil couchant et constellée de 1 185 îles et îlots sur 1 750 km. Multipliez plages et criques par 5, par 10. Une côte qui égrène de petits bijoux architecturaux qui ont pour noms Pula, Rovinj, Zadar, Šibenik, Trogir, Split et la « perle de l'Adriatique » : Dubrovnik. Quant aux amoureux de la nature, ils seront comblés. Les parcs naturels regorgent d'une faune que l'on croyait réservée aux lointaines contrées : ours, chamois, mouflons, chats sauvages, loups et lynx à profusion, jusqu'aux mangoustes qui se dorent la pilule sur l'île de Mljet.

PROGRAMME

Jour 1 : Samedi 19 octobre 2019 – Vol pour Split – Nuit en Hôtel

Accueil et assistance à l'aéroport de Split, en Croatie. Transfert à l'hôtel de Primošten (40 minutes de trajet environ).

Dîner et logement à l'hôtel Zora de Primošten.



Split

Jour 2 : Dimanche 20 octobre 2019 – Journée libre – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

Possibilité d'explorer les environs, profiter de la mer ou de la piscine...

Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Lundi 21 octobre 2019 – Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

09h00 à 13h30 : « Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle » avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Après-midi libre. *Consultations individuelles avec Diane Dufour & Vincent Martinat possibles en supplément.*

Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Mardi 22 octobre 2019 – Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

09h00 à 13h30 : « Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle » avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Après-midi libre. *Consultations individuelles avec Diane Dufour & Vincent Martinat possibles en supplément.*

Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Mercredi 23 octobre 2019 – Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

09h00 à 10h00 : Méditation facultative avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Reste de la journée et après-midi libre. *Consultations individuelles avec Diane Dufour & Vincent Martinat possibles en supplément.*

Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Jeudi 24 octobre 2019 – Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

09h00 à 13h30 : « Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle » avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Après-midi libre. *Consultations individuelles avec Diane Dufour & Vincent Martinat possibles en supplément.*

Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Vendredi 25 octobre 2019 – Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle – Nuit en hôtel

Pension complète à l'hôtel (3 repas / jour).

09h00 à 12h30 : « Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle » avec Diane Dufour & Vincent Martinat

13h00 : Déjeuner

14h00 – 18h00 : « Méditation Pleine Présence & Gymnastique Sensorielle » avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Consultations individuelles avec Diane Dufour & Vincent Martinat possibles en supplément.

Nuit à l'hôtel.



Vue de Primošten



Port de plaisance

Primošten

Primošten (en italien : Capoccesto) est un village et une municipalité située en Dalmatie, dans le comitat de Šibenik-Knin, en Croatie. Au recensement de 2001, la municipalité comptait 2 992 habitants. La localité est située à environ 20 km au sud de Šibenik et à 35 km de l'aéroport de Split. La cité historique se situe sur une presqu'île rocheuse, alors que la cité nouvelle s'étend sur la terre ferme. Primošten est entouré par sept îlots inhabités.

À l'origine, Primošten était une petite île rocheuse en forme de cône, reliée à la terre ferme par un pont mobile, qui fut remplacé par un terre-plein artificiel. L'origine du nom de Primošten, qui remonte à 1564, vient justement du terme croate primostiti qui signifie « jeter un pont ».

Primošten, comme toute la région, a appartenu pendant plusieurs siècles à la République de Venise, dont on retrouve l'architecture sur ce qui reste du mur d'enceinte du xviii^e siècle. Le plus vieux témoignage est l'église Saint-Georges (1485, restaurée en 1760), située au sommet de l'île, près du cimetière marin.

L'économie traditionnelle reste la pêche, la culture de l'olivier et de la vigne

Le tourisme présente l'aspect majeur de l'économie de la commune avec notamment la cité historique avec ses petites ruelles fleuries, les vieilles maisons de pierre dont certaines ont encore leur toit de lauze, le petit sentier qui fait le tour de l'île et les nombreuses petites auberges cachées dans des cours intérieures ou en terrasse avec vue sur les eaux turquoise de la mer, l'autre presqu'île et son grand complexe hôtelier noyé dans la pinède, les plages de gravier ou de roche et le port de plaisance.

Jour 8 : Samedi 26 octobre 2019 - Envol pour la France... ou suite de votre voyage en Croatie

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert pour l'aéroport de Split - départ prévu dans la matinée.

Déjeuner et dîner libres - Vol de retour – fin du voyage.

Le déroulement de nos programmes est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

HEBERGEMENT – 7 nuits

Zora Hotel 3* Primosten

Installé sur une plage de sable blanc, cet hôtel de saison de style décontracté se trouve à 4 minutes à pied du centre-ville et à 10 minutes de marche de l'église Župa Svetog Jurja.

L'Hôtel Zora est situé à la pointe de la péninsule, directement au bord de la mer, entouré de plages de galets longées par un chemin de 800 mètres qui traversent des pinèdes. Installé à seulement 500 mètres de la vieille ville de Primosten, l'hôtel vous propose un restaurant, des courts de tennis ainsi qu'un spa et centre de bien-être avec piscines.

L'hôtel dispose de 325 chambres avec balcon et télévision par satellite offrant une vue sur la mer, d'un restaurant ainsi que d'une piscine couverte par un dôme qui peut être partiellement ouvert et remplie d'eau de mer chauffée.

Sur place, vous trouverez un sauna ainsi que des salles de massage et de soins esthétiques. Vous pourrez également profiter du mini-club de l'hôtel, tout comme de la salle de sport et des diverses installations sportives. La réception de l'hôtel pourra vous aider à organiser des excursions ainsi que des services de location de voitures et de navette.





VOS ACCOMPAGNATEURS

Diane DUFOUR & Vincent MARTINAT



Vincent Martinat



Diane Dufour

Un peu d'histoire...

Depuis sa création dans les années 80, la Pédagogie Perceptive est une discipline qui propose de donner une place centrale au corps quant au **développement des potentialités d'adaptation** dans des situations de changement, d'apprentissage, d'interactions, ou de renouvellement...

Portée par **Danis Bois**, Professeur Cathédrique à l'Université Alessandro Pessoa de Porto, et son équipe de chercheurs, docteurs en science de l'éducation, le développement de la Pédagogie Perceptive l'a hissée à une **reconnaissance universitaire** de premier ordre :

les travaux de recherche à propos de la Pédagogie Perceptive ont donné lieu à une multitude de thèses, certaines accessibles depuis le site du **CERAP**.

La place du corps

Le corps depuis cette approche n'est pas celui vu "de l'extérieur", comme le corps assujéti aux critères esthétiques, de performance, ou simplement mécanique, comme cette voiture qui nous transporte dans notre quotidien...

Ici il s'agit du corps vu du "**dedans**", celui avec lequel nous pouvons, sous certaines conditions, apprendre à **entrer en résonance**, de part sa fibre **naturellement sensible**.

C'est à travers cet **apprentissage** que la personne entre dans une **relation intime avec elle-même**, où ses potentialités se révèlent progressivement au contact de ses **perceptions**.

Nous nommons ce rapport particulier au corps : "**Corps Sensible**".

Informations & contacts :

Email. v-martinat@orange.fr / Site. <https://www.mouvement-sensoriel.fr>

INFORMATIONS PRATIQUES - CROATIE

AÉROPORT

Split - La navette sera effectuée entre 13h10 et 13h30 le Jour 1 et 9h30 le Jour 8

TAILLE DU GROUPE

Minimum 10, maximum 16

LANGUES

Accompagnement francophone avec Diane Dufour & Vincent Martinat

Sur place : anglais et croate

ENCADREMENT

Vous serez pris en charge dès votre arrivée à l'aéroport et jusqu'à votre retour. Tous les transferts sont coordonnés pour que vous puissiez profiter de vos temps libres sans vous préoccuper de l'organisation et des horaires. L'encadrement sera francophone avec Diane Dufour & Vincent Martinat et anglophone / croate avec vos hôtes sur place.

CLIMAT

Sur la côte, la Croatie bénéficie d'un climat méditerranéen très agréable. Les hivers sont doux (températures minimum de 10°C) et les étés sont chauds et secs. La température peut atteindre 30°C en été, alors que la mer avoisine les 26 °C. Les vents, le bora venu du nord-est, et le jugo, venu du sud, peuvent moduler ces tendances générales.

FORMALITES D'ENTREE EN CROATIE

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité (valables 3 mois après la date de retour) pour les ressortissants de l'Union Européenne. Passeport obligatoire pour les Canadiens. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

SANTE EN CROATIE

Il n'y a pas de vaccins particuliers demandés pour se rendre en Croatie. Il est toutefois conseillé d'être à jour pour le vaccin contre la DTPolio et contre les hépatites A et B. Selon les lieux fréquentés et la durée du séjour, la vaccination préventive contre l'encéphalite à tique d'Europe centrale pourra être conseillée, en particulier pour les séjours en zone forestière.

ADRESSES UTILES POUR UN VOYAGE EN CROATIE

Ambassade de Croatie en France

7, square Thiers, 75116 Paris

Métro : Rue de la Pompe

Tél. : 01-53-70-02-80 - Internet. <http://fr.mvep.hr/>

AMBASSADE DE FRANCE EN CROATIE

Ul. Andrije Hebranga 2,

10000, Zagreb, Croatie

Tél : +385 1 4893 600 - Internet. <http://www.ambafrance-hr.org/-Francais->

GEOGRAPHIE

Située entre l'Europe centrale et la Méditerranée, la Croatie s'étend sur 56 538km². Ce pays partage ses frontières terrestres avec la Hongrie, la Slovénie, la Bosnie-Herzégovine, la Serbie et le Monténégro. Les eaux territoriales recouvrent 31 067km².

LA CROATIE EN BREF

Superficie : 87 605km²

Point culminant : Dinara (1 831m)

Régime politique : Démocratie parlementaire, République semi-présidentiel

Population : 4 400 000 habitants en 2014

Langue : Croate

TARIFS & CONDITIONS

Tarifs pour ce voyage :

- 695 € / personne (groupe de 10 à 16 personnes) – Hors vols internationaux
- 995 € / personne (groupe de 10 à 16 personnes) – Vols internationaux depuis Paris inclus* (sous réserve de disponibilité à la confirmation)

A régler sur place : forfait rémunération de Diane Dufour & Vincent Martinat sur le séjour de 450 € / personne, à leur régler sur place (en espèces)

* VOLS inclus dans le tarif « vols inclus » (sous réserve de disponibilité des vols à la réservation) :

VOL ALLER

Départ de Paris Aéroport international de Charles De Gaulle (CDG) le sam. 19 oct. 2019 à 10:00

Arrivée à Vienne Aéroport international de Vienne (VIE) à 12:00

Vol Austrian Airlines 412

Départ de Vienne Aéroport international de Vienne (VIE) le sam. 19 oct. 2019 à 13:10

Arrivée à Split Aéroport de Split (SPU) à 14:25

Vol Austrian Airlines 745

VOL RETOUR

Départ de Split Aéroport de Split (SPU) le sam. 26 oct. 2019 à 13:00

Arrivée à Frankfort Aéroport international de Frankfort (FRA) à 14:50

Vol Deutsche Lufthansa AG 6005

Départ de Frankfort Aéroport international de Frankfort (FRA) le sam. 26 oct. 2019 à 16:25

Arrivée à Paris Aéroport international de Charles De Gaulle (CDG) à 17:35

Vol Deutsche Lufthansa AG 1040

Ces tarifs comprennent :

- Le transport aérien, sous réserve de disponibilités des vols (si option « vols inclus » choisie)
- Accueil, Assistance et transferts aéroport/ hôtel / aéroport en groupe (les transferts aéroport sont basés comme suit : Transfert le jour 1 de l'aéroport de Split à 15h00 / Transfert pour l'aéroport de Split le jour 8 pour une arrivée aéroport à 11h00 – prévoir pour le retour un vol à partir de 13h00).
- Accompagnement de Diane Dufour & Vincent Martinat en Pédagogie Perceptive, ateliers quotidiens sur 6 jours, et leurs frais de voyage.
- 7 nuits en hôtel (base chambre double partagée)
- Pension complète (3 repas / jour) à l'hôtel, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8
- La garantie financière des fonds déposés chez Zen&go

Ces tarifs ne comprennent pas :

- Le transport aérien* sur la base des tarifs connus à ce jour, sous réserve de disponibilités des vols (si option (« hors vols » choisie) - Les transferts aéroport sont basés comme suit : Transfert le jour 1 de l'aéroport de Split à 15h00 / Transfert pour l'aéroport de Split le jour 8 pour une arrivée aéroport à 11h00 – prévoir pour le retour un vol à partir de 13h00. Tous vols réservés en-dehors de ces créneaux horaires pourront donner lieu à l'organisation d'un transfert aéroport privé – en supplément – nous contacter).
- La rémunération de Diane Dufour & Vincent Martinat sur le séjour de 450 € / personne, à leur régler sur place (en espèces)
- Boissons alcoolisées et sodas durant les repas ou toute boisson en-dehors des repas
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et extensions optionnelles
- Le supplément chambre individuelles (applicable pour toute personne réservant seule et remboursable en cas d'une 2^e inscription dans le même cas) de 160 € / personne
- L'assurance voyage individuelle
- Les frais de dossier : 15 € / personne (obligatoires)

RESERVATIONS – Agence Zen&go – Voyages bien-être

Contactez-nous pour toute question relative au voyage, et pour vous inscrire, par téléphone ou par email.

Tel. +33 (0)9 80 32 90 42
Adresse. 2, rue Gambetta, 77210 Avon Fontainebleau - France
Email. contact@zenngo.fr
Site. www.zenngo.fr