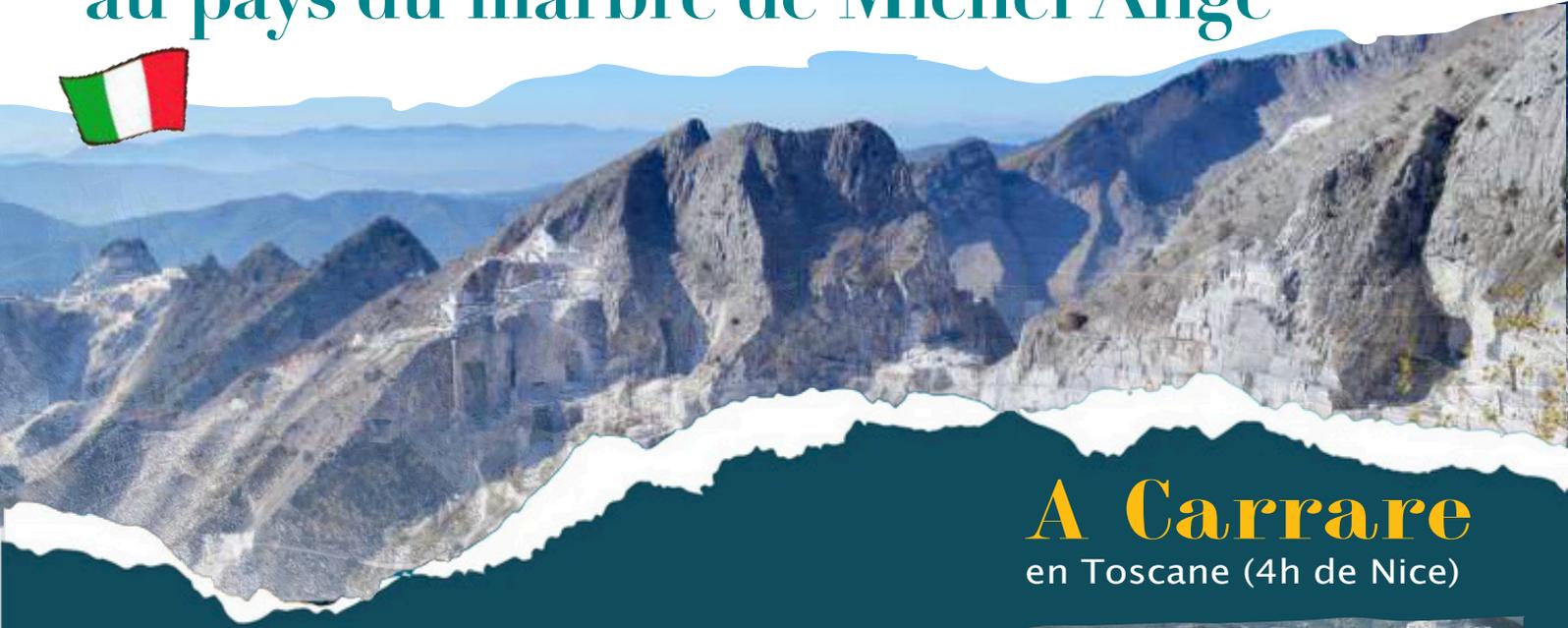


Italie

Stage Yoga & marche

au pays du marbre de Michel Ange



A Carrare

en Toscane (4h de Nice)

Retraite yoga

Du 6 au 11 mai 24
6 jours / 5 nuits

- ✓ En villa 8 à 10 personnes à 800m de la mer / Massa
- ✓ Yoga / étirement & chant matin ou soir
- ✓ Marches montagne / villages
- ✓ Baignade plage
- ✓ Visites touristiques
- ✓ Cuisinière privée repas végétariens
- ✓ Trajet en co-voiturage



Villa



Yoga

Région Toscane

- Marches en étoile, au départ d'une villa privatisée à 1h de Carrare, connue dans le monde entier pour ses carrières de marbre blanc utilisé depuis l'époque de la Rome ancienne par des artistes comme Michel-Ange. (UNESCO)
- Chaque jour, des marches de 4h environ vous amènent à la découverte de cette vallée au pied des Alpes Apuanes en Toscane du Nord : 400 à 600m de dénivelé pour le plus haut sommet.
- Nous marcherons aussi sur l'île de Palmaria près du charmant port/village de Portovenere (UNESCO) et visiterons aussi le centre-ville historique de Lucca, son duomo, sa piazza (UNESCO)



Palmaria



Tarif total 660€ hors transport & entrées visites
= 540€ pension complète + 120€ yoga & accompagnement

Programme

Du 6 au 11 mai 2024

J1 lundi 06/05 NICE/RAPALLO/MARINA DI MASSA
COVOITURAGE – Temps total de route 4h – 310 km

Escapade et marche à Rapallo 1h avant l'arrivée :

Montée au belvédère de **Monte Rosa par le téléphérique** et redescente à pieds avec points de vue sur la baie de Portofino jusqu'à la station balnéaire de Rapallo. 670 m dénivelé négatif – 2h30 de marche.

Installation à la Villa située à Marina de Massa près du bord de mer. **Yoga** en fin de journée.

J2 mardi 07/05 MONTE SAGRO 32 km – 1h

Marche au cœur des carrières de marbre de Carrare jusqu'au sommet du Monte Sagro, belvédère avec vue sur mer. 600m dénivelé – 4h

Yoga en fin de journée

J3 mercredi 08/05 COLONNATA /CARRARE 16km – 30 mn

Yoga au matin

Arrivée au **village du paradis du lard**, départ de la marche pour le **village abandonné de Vergheto** au cœur des carrières. 330m dénivelé – 2h

Visite d'un atelier de sculpture ou des mines à Carrare.

J4 jeudi 09/05 LUCCA 45km 40 mn

méditation et yoga au lever du soleil

Visite de la **ville romano-médiévale de Lucca**, ses remparts, ses palais, ses églises et la tour Guinigi. Retour Marina di Massa pour farniente à la plage.

Méditation et chants indiens au coucher du soleil

J5 vendredi 10/05 PORTOVENERE /PALMARIA

55km 1h00

Lever du soleil à Portovenere

Petit déjeuner sur le port.

Bateau pour l'île de Palmaria. Marche, baignade et pique nique autour de l'île et ses points de vue. 320m dénivelé – 3h15

Yoga en fin de journée

J6 samedi 11/05 MARINA DI MASSA / NICE

Visite du château de Malaspina di Massa / Retour

Avec Olivia
Professeur de Yoga
(FFHY)
et Isabelle
Notre cuisine en chef



Carrare



Portovenere



Rapallo



Marina di Massa



Villa

