

The logo for 'vacanciel' is displayed in white lowercase letters on a dark blue rectangular background. The letter 'c' is stylized with a yellow sunburst graphic above it. The background of the entire page is a collage of outdoor activities: a hiker with a backpack on a rocky trail overlooking a blue bay, a group of people practicing yoga on mats, and a group of hikers on a forest path.

vacanciel

Rando & Bien-être aux Issambres

Rien de tel que la randonnée
et la sophrologie pour vous détendre
et savourer de précieux instants
de ressourcement.

**Faites-vous du bien,
au corps comme à l'esprit !**





**Du 4 avril au 30 mai et du
26 septembre au 31 octobre 2020**

Le golfe de St Tropez constitue un environnement idéal pour les randonnées (approche en véhicule privé) :

Les Maures s'étendent d'est en ouest, se déployant sur trois crêtes parallèles séparées par de profonds ravins où coule une eau qui apporte une agréable fraîcheur. L'Estérel est pris en étau entre le Tanneron et la mer, il mesure une trentaine de Km de long et s'étend entre les gorges de l'Endre et Mandelieu. Bousculé en tous sens, immergé, effondré et sculpté par l'érosion en d'immenses dentelles à la couleur rouge inégalable.

Eric sera votre guide accompagnateur professionnel.

Votre bien être avec la sophrologie

En fin de journée, du lundi au vendredi, Jeanine, votre sophrologue vous propose des séances pour ressentir l'harmonie, un profond relâchement et un apaisement bienfaiteur. Les personnes qui ont participé une fois à une séance de relaxation ne peuvent plus s'en passer ; les bienfaits sont immédiats et durables.



Exemples de randonnées

Lundi matin, randonnée sur dans le Vallon de la Gaillarde

Une randonnée, dans un ancien charmant vallon boisé reconquis par le maquis après les terribles incendies de 1990 et 2003 afin faire connaissance les uns avec les autres, tout en admirant la Baie de Bougnon, les Issambres et les effets dévastateur du feu. Descriptif technique de la course : itinéraire d'environ 6 km, temps de parcours : 2 heures 30, Dénivelé : environ 300 m

Mercredi matin, les Gorges du Blavet

Creusées dans la roche volcanique rouge, le Blavet offre un superbe circuit dans un cadre fantastique, havre de fraîcheur et de paix parmi les chaînes lièges et les châtaigniers. Passage par le bois de Malvoisin et la vaste grotte de Muéron. Itinéraire : 7 Km. Durée 2h15. Dénivelé 200 m

Jeudi matin, le barrage du Malpasset

Dans ce site classé, la flore et la géologie sont d'un grand intérêt (végétation des cours d'eau, maquis, plantes aromatiques...). La balade emprunte le lit du Rhéran pour terminer au pied du tristement célèbre barrage de Malpasset. La présence de roches de structures différentes nous permettra d'expliquer l'histoire et la cause de la rupture de ce barrage. Itinéraire 5 Km. Durée : 2 h 30. Dénivelé : 100 m

Et aussi :

Découverte de **Saint-Tropez mardi matin**. Le magnifique village provençal a su conserver toute sa beauté avec ses ruelles et la luminosité toute particulière qui baigne ce lieu de villégiature de la Jet set comme des voyageurs en quête d'authenticité. Le mardi étant jour de marché, chacun pourra apprécier l'atmosphère si particulière de Saint Trop !

- Activités comprises dans le prix de votre séjour -

Renseignements et réservations

0 805 12 45 45 Service & appel
gratuits

ou sur **www.vacancier.com**