VOYAGES DE RÊVE
Rêves de voyage

Equateur

El país de los 4 mundos

VOYAGE YOGA BIEN-ÊTRE

Jour 1 : Arrivée à Quito, transfert à l'hôtel et temps libre pour se reposer et s'acclimater. Journée de Massages (en option) et de détente. Cercle des femmes pour se rencontrer autour d'un thé. Nuit à la Villa Doris.

De l'aéroport à la Villa Doris, 53,3 km - 1h4min environ

Web : https://www.wetravel.com/trips/villa-doris-nono-renta-vacacional-inca-holidays-nono-74963617

Jour 2 : Visite de la ville de Quito, y compris le centre historique et le point de vue de Panecillo. L'après-midi, cours de yoga dans un lieu adapté énergétique. Le soir un délicieux dîner équatorien. Nuit à la Villa Doris

Villa Doris au centre historique de Quito, 33,10 km - 48min environ

Web : https://www.wetravel.com/trips/villa-doris-nono-renta-vacacional-inca-holidays-nono-74963617

Jour 3 : Transfert vers la communauté d'Otavalo, où vous visiterez un marché indigène et vivrez une expérience d'échange culturel avec la communauté locale. L'après-midi, cours de yoga en milieu naturel au pied de Cotacachi. Nuit de Urku Wasi

Villa Doris à Otavalo, 108km – 2h06 min

Otavalo à Urku Wasi, 12km – 15min

Web : https://www.expedia.com/es/Ibarra-Hoteles-Urku-Wasi-Lodge.h36030748.Informacion-Hotel

Jour 4 : Visite du lac Cuicocha et randonnée d'une heure (facile) jusqu'à une ferme de permaculture de San Clémente et aux traditions kichwa. L'après-midi, cours de yoga en milieu naturel et promenade dans les environs. Nuit à Urku Wasi.

De Urku Wasi à Cuicocha, 28,3km et 39min

De Cuicocha à San Clemente, 43,8km – 1h

San Clemente à Urku wasi, 41.10 – 51min

Web : https://www.expedia.com/es/Ibarra-Hoteles-Urku-Wasi-Lodge.h36030748.Informacion-Hotel

Web : http://www.sanclementetours.com/of_tour.php

Jour 5 : Transfert à Sangolquí pour se connecter avec les volcans, randonnée d'une heure, facile à la cascade de Fuego, cérémonie de l'eau. Yoga à côté de la cascade. Nuit au Chilcabamba Mountain Lodge

De Urku Wasi à Chilcabamba, 148km – 2h47

Web : https://chilcabamba.com/es/

Jour 6: Transfert à Baños de Agua Santa, où vous visiterez la cascade Pailón del Diablo et aurez du temps libre pour profiter des sources chaudes du lieu. L'après-midi, cours de yoga dans un lieu adapté. Le refuge thermal. Vous pouvez profiter des piscines d'un bain à l'eau des volcans, hammam et sauna. En Option : diverses activités à choix : massages, SPA, cure énergétique. https://elrefugiospa.com/. Nuit Baños. Hotel Sangay

De Chilcabamba à Baños, 151km – 2h51

Web : https://elrefugiospa.com/ Au Refuge SPA vous pourrez marcher à pieds nus sur la "route de la guérison", lieu indiqué spécialement pour le yoga et la méditation. Des massages antistress (en option) et profiter de la magnifique vue qui s'offre à vous. D'autres activités en option à Baños: rafting, sport aventure (canopy, rappel, pont suspendu, saut à l'élastique…). Ou faire le sentier du pardon, de la prospérité, des souhaits, de la réflexion…

Web : https://www.hotelsangay.com/

<u>Jour 7</u> : Excursion au volcan Tungurahua et promenade (environ 1heure) le long des sentiers à proximité. L'après-midi, cours de yoga en milieu naturel. Randonnée de 2 heures, niveau moyen. Activités en option : diverses sortes de massages, bains en boîte (à tiroirs), piscine, cure énergétique. Ou visite de Patate, connaître les arbres fruitiers et visite d'une distillerie familiale. Nuit : hôtel Sangay

https://www.hotelsangay.com/

<u>Jour 8</u>: Après avoir profité de Baños, nous irons partager avec une communauté indigène en Amazonie, nous nous connecterons avec les connaissances ancestrales et dégusterons différentes préparations autour du cacao et du manioc. Nous marcherons 1h1/2 sur le sentier de la nature et ferons du yoga tout en profitant de l'énergie de l'après-midi. Nuit à Misahualli.

De Baños à Misahualli, 148km – 2h45min https://www.eljardinlodge.com/

Activités en option : canoé, tubbing, marche nocturne dans la forêt amazonienne, observation d'animaux la nuit

Jour 9: Nous commençons la journée par une séance de yoga près de la rivière Napo, nous visiterons le grand ceibo et les cascades à proximité, nous découvrirons une « route des sens » où nous découvrirons des expériences sensorielles et nous pourrons savourer des plats traditionnels au déjeuner. Ensuite nous irons aux cavernes de Jumandi, nous visiterons le canyon de Cotundo pour recharger notre énergie. Et nous nous reposerons à Papallacta.

Papallacta : https://pampallactatermales.com/

De Misahualli à Papallacta, 146km – 2h41min

Jour 10 : Détendez-vous dans les sources chaudes, puis un délicieux petit déjeuner, nous prendrons un vol vers Cuenca. A midi Déjeuner à proximité du centre historique. En route pour Ingapirca. Déjeuner, puis yoga dans les ruines les mieux conservées de l'Equateur. Diverses activités avec la communauté indigène pour connaître la culture des céréales et légumes, préparation de certains plats traditionnels et préparation de boissons avec des plantes médicinales. Explications de comment les utiliser pour la guérison. Dîner et repos à l'Ingapirca Inn.

Posada de Ingapirca : https://posadaingapirca.com/

De Papallacta à l'aéroport, 54,1 km - 53 min

De Cuenca à Ingapirca, 70.9km – 1h21min

Jour 11 : Petit déjeuner et interaction avec la communauté. Yoga dans un lieu énergétique qui fait partie du Capac Ñan (route de l'inca). Puis route vers le Parc National Cajas en passant par la ville de Cuenca où vous découvrirez une ville culturelle magnifique. Moment de détente au Aqua Spa (piedra de agua). Piscines. Dégustation d'un cocktail énergétique.

En option, vous pourrez découvrir les différents masques et massages à la boue volcanique et vous essayer à différents traitements aux plantes et huiles essentielles. https://piedradeagua.com.ec/

Nuit au Dos Chorreras.

Dos Chorreras : https://hosteriadoschorreras.com/

De Ingapirca au Parc National de Cajas, 98.8km – 1h59min

Hosteria Dos Chorreras à l'aéroport, 26,6 km - 40 min

Jour 12 : Après le petit déjeuner, nous irons en avion à Guayaquil, nous visiterons une ferme familiale de production cacao, nous ferons une brève cérémonie du cacao et du yoga dans cette ferme unique par son accueil, beauté et charge énergétique. Les nouveaux vestiges trouvés par un groupe d'archéologues français et équatoriens démontrent que la première boisson préparée avec du cacao a été fabriquée en Equateur. Nous nous reposerons à Guayaquil.

Nuit hôtel Palace Guayaquil : https://www.hotelpalaceguayaquil.com.ec/es/

Jour 13 : Petit déjeuner et route vers Ayangue. Arrivée à Ayangue, Yoga on the Beach. Nuit à Ayangue. Feu de camp, musique et détente. Ayangue c'est une magnifique plage où vous pourrez vous baigner, participer à la préparation d'un plat traditionnel ou simplement vous détendre, profiter d'un bon moment de relax. En option : faire du snorkeling, plongée en apnée.

https://muyuyolodge.com/

De Guayaquil à Ayangue, 159km – 2h20min

Le soir : Cercle final de l'énergie. Nuit à Ayangue

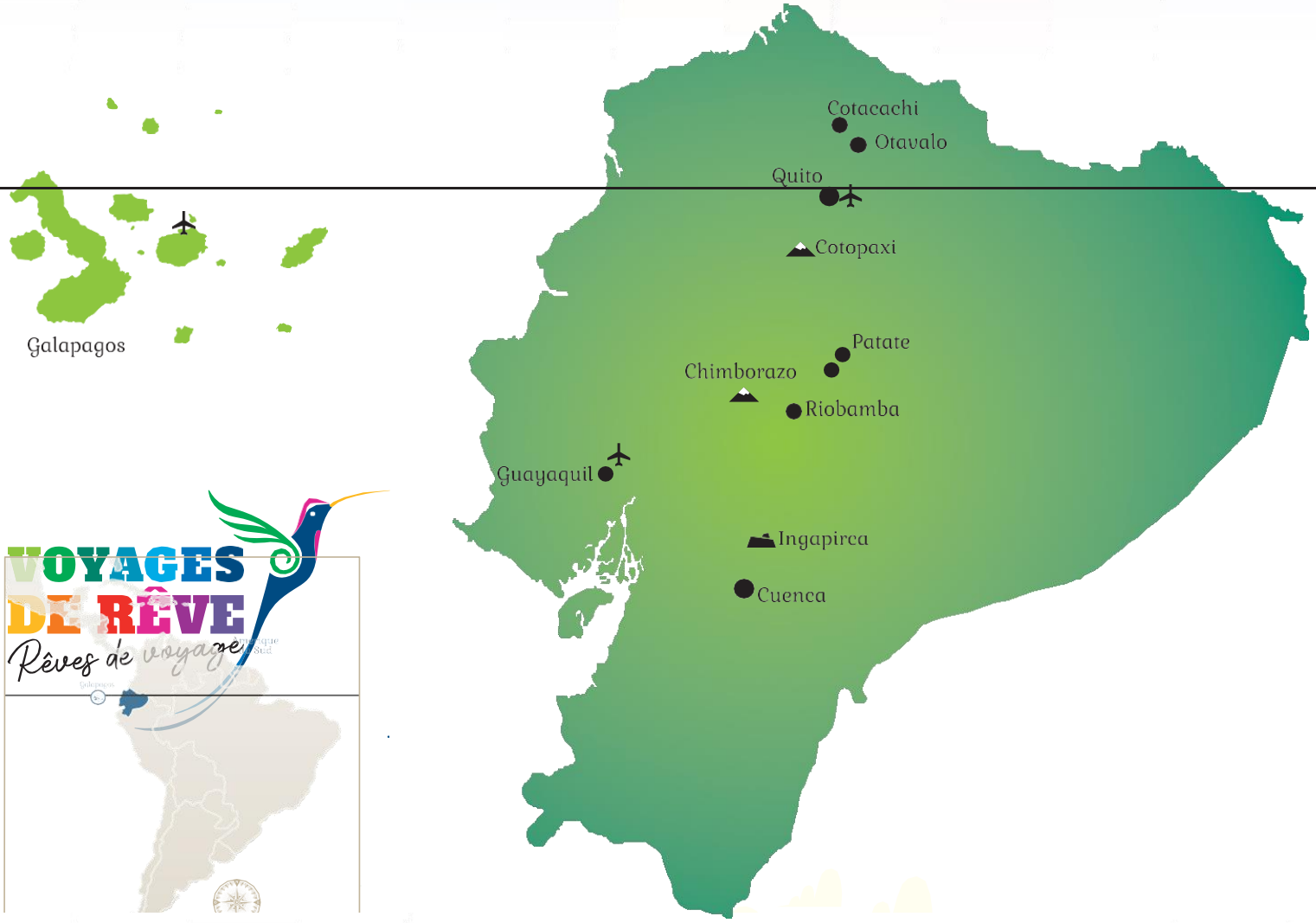
Jour 14 : Transfert à l'aéroport pour prendre le vol de retour. Selon l'horaire du vol retour, on pourra voir des mangroves avant le départ.

De Ayangue à l'aéroport de Guayaquil, 159km – 2h20min

Départ depuis Guayaquil. Le vol part le soir et arrive le lendemain en Europe

Équateur

La terre aux 4 mondes • La tierra de los 4 mundos • The land of the 4 worlds



VOYAGES DE RÊVE
Rêves de voyage

+41 21 635 66 17 / Mobile
+41 78 613 91 71 / Whatsapp
Chemin de Plan-Soleil 3
CH-1023 Crissier, Suisse

+593 2228 1860
Matovelle OE4-64 y
Venezuela
170402 Quito, Ecuador

info@voyagesdereve.ch
www.voyagesdereve.ch