



# Fiche technique du voyage

## Destination

Nom voyage : Le Pérou entre culture et spiritualité

Date de départ : 20/07/2019

Date de retour : 30/07/2019

Nombre de jour : 10

Nombre de nuit : 9

## Expérience

Aventuriers en quête de bien-être et de spiritualité, ce voyage a été conçu dans une recherche de sérénité, de retour à l'essentiel et à soi-même.

La Vallée Sacrée des Incas, avec ses majestueuses montagnes et ses incroyables sites archéologiques, est connue pour être un lieu énergétique parmi les plus importants au monde. D'ailleurs, les communautés locales qui y vivent depuis des millénaires continuent à vouer un véritable culte à la nature et à ses éléments. Au Pérou c'est le soleil, la lune, l'eau, la terre et les apus (les montagnes sacrées) qui sont au centre de la culture. Tu visiteras les lieux les plus magiques comme le célèbre Machu Picchu, et les sites archéologiques les plus emblématiques autour de Cusco.

C'est un véritable voyage intérieur que nous te proposons ici, un retour à ton essence pour te permettre de te libérer du surplus et refaire le plein d'énergie positive... Afin de te sentir à l'aise pour faire ce "travail intérieur", tu séjourneras entre autres dans un éco-lodge en plein cœur des montagnes à Urubamba. Au programme : Une fois arrivé à Cusco, tu t'enfonceras au cœur de la vallée sacrée des Incas où tu pourras t'initier à la marche de pleine conscience autour de lieux énergétiques puissants. Tu auras aussi l'occasion de rencontrer les communautés locales avec qui tu feras des offrandes à la terre, et également un magnifique rituel ancestral "le Temazcal"... Tout au long de ce fabuleux voyage, tu auras une alimentation saine et détoxifiante, avec des jus de fruits et tisanes à base de plantes médicinales, ainsi qu'une journée de bien-être autour du yoga et de la gymnastique douce...

## Programme jour par jour

Jour 1 : Samedi 20 juillet 2019 - Arrivée à Cusco & nuit en écolodge à Urubamba

Bienvenido a Peru ! Dès ton arrivée à l'aéroport international de Cusco situé à 3400 m d'altitude au coeur de la cordillère des Andes, une voiture privée t'attendra pour te conduire directement à ton logement situé plus bas dans la Vallée Sacrée des Incas dans le petit village d'Urubamba.

Tu feras une halte de temps à autre sur la route pour admirer la beauté fascinante des paysages et des hauts sommets enneigés... Ton guide ne manquera pas de te dévoiler l'histoire et la culture locale, ainsi que l'intérêt des montagnes dans la cosmovision andine.

Tu pourras alors t'installer dans ton petit écrin de verdure, un joli éco-lodge situé au coeur d'Urubamba. Urubamba est une petite ville dynamique avec beaucoup de petits commerces et restaurants !

Avant tout, profite-en pour te ressourcer après ce long voyage, respirer et t'imprégner de l'ambiance bienfaitrice qui règne autour de toi... Tu peux commencer à décompresser, l'aventure ne fait que commencer !

Selon l'heure de ton arrivée, un déjeuner et un dîner local te seront servis. Les repas se prendront à l'hôtel à Urubamba, et si tu le souhaites tu pourras aussi aller te balader dans la ville, l'hôtel étant situé à 5mn à pied.

*Repas inclus : dîner (selon heure d'arrivée)*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 2 : Dimanche 21 juillet 2019 - Marche de pleine conscience dans la vallée sacrée

Il est temps de se lever, s'étirer, et apprécier l'instant !

Pour ta première journée dans la vallée sacrée, tu pourras t'initier à une marche de pleine conscience avec ton groupe, qui te permettra de te connecter avec la terre et de te situer géographiquement. Durant cette balade méditative, ton guide te réserve des séances de respiration et d'ancrage, des techniques de bien-être qui te libéreront des énergies négatives accumulées.

A midi, tu partageras un pique-nique équilibré à base de fruits et de céréales avec tes compagnons, puis tu regagneras ton hôtel.

L'après-midi, tu auras un peu de temps libre pour te reposer, aller visiter Urubamba et ses marchés locaux, les places typiques où les gens se retrouvent, ou encore partir à la rencontre des communautés locales. Quel merveilleux dépaysement !

Le soir, tu pourras aller dîner en ville avec tes compagnons, ou rester à l'hôtel selon le choix du groupe. Ton guide et l'hôtel pourront bien sûr te conseiller des bonnes adresses !

*Moyen de transport : transport public, minibus local ou moto-taxi*

*Durée de la marche : 3h*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner pique-nique*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 3 : Lundi 22 juillet 2019 - Plateau et salines de Maras & immersion dans la communauté

Misminay

A environ 20 minutes d'Urubamba, le plateau de Maras est sans doute l'un des plus beaux endroits de la Vallée Sacrée. Et c'est là que tu pars aujourd'hui !

Cette immense plaine agricole bordée par des "apus" géants comme le Pitusiray et le Chicon, offre

des paysages et des couleurs qui changent inlassablement au fil des saisons. Tu découvriras des paysans qui travaillent la terre de manière traditionnelle avec leurs animaux de trait.

Après avoir fait le plein de vitamines au petit-déjeuner, tu partiras pour la visite des [salins de Maras](#) tu iras à la rencontre de la communauté Misminay, qui vit juste au-dessus du [site archéologique de Moray](#). A leur côté et comme le veut la tradition andine, tu feras une offrande à la terre avec les ancestrales feuilles de coca. Ce sera l'occasion d'exprimer des remerciements ou des souhaits pour la suite du voyage et ce qui est à venir dans ta vie...

Après un déjeuner convivial et la visite du village, tu rentreras en fin de journée avec tes compagnons vers la sérénité de ton écolodge d'Urubamba...

Tu pourras dîner à l'hôtel, ou s'il te reste un peu d'énergie aller dîner en ville.

*Moyen de transport : transport public*

*Repas inclus : petit-déjeuner & déjeuner*

*Nuit à l'éco-lodge à Urubamba*

Jour 4 : Mardi 23 juillet 2019 - Visite du village et site archéologique de Písac ou Rituel de purification ancestral Temazcal

Quel bonheur de se réveiller dans cet endroit magique ! Un bon petit-déjeuner t'attend encore ce matin, de quoi faire le plein d'énergie.

Aujourd'hui, tu auras le choix entre deux options :

Option 1 : A environ 35 minutes d'Urubamba le village pittoresque de Písac est connu pour son marché artisanal, ses ruelles pavées et l'immense complexe archéologique qui le surplombe. Tu débuteras par la visite du village et du marché, et après le déjeuner tu monteras en voiture tout en haut du site. Tu pourras alors visiter le [site archéologique de Písac](#) avec ton guide qui t'expliquera toute son histoire, puis tu redescendras à pied jusqu'au village.

Option 2 (en sus) : Rituel de purification ancestral Temazcal

Tu es en quête de lâcher-prise et as un grand besoin de te libérer de toutes les pressions accumulées, et refaire le plein d'énergie ? Aujourd'hui tu vas pouvoir mettre en pratique un rituel ancestral : [le Temazcal](#). Ce rituel est pratiqué presque partout en Amérique du Sud, il a pour but de purifier le corps et l'esprit. Ce petit igloo, que l'on l'appelle une [hutte de sudation](#) est fabriqué avec des branches d'eucalyptus. En son centre sont disposées des pierres brûlantes qui seront arrosées avec de l'eau et des plantes médicinales. La vapeur va te faire transpirer pour détoxifier ton corps. Pratiqué dans la joie tout en chantant, ce rituel est rempli de symbolique, il permet de se débarrasser des choses négatives qui empêchent d'avancer. Symboliquement parlant, ces aspects négatifs dont tu ne veux plus seront jetés au feu ! Cette journée sera comme un voyage dans ton voyage intérieur, une pause de quelques heures où la notion du temps disparaît... Et c'est léger comme une plume que tu ressortiras du temazcal, prêt pour refaire le plein de positif !

Le déjeuner aura lieu dans le centre du village non loin du marché.

Après cette expérience enrichissante, tu retourneras avec tes compagnons de voyage à ton hôtel pour le dîner.

*Moyen de transport : transport public*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner & dîner*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 5 : Mercredi 24 juillet 2019 - Immersion culturelle dans la communauté Amaru - Randonnée à la lagune de Kinsacocho

Il est temps pour toi d'embrasser une nouvelle journée bienfaisante, aujourd'hui tu pars en transport local avec tes compagnons à la rencontre de la communauté Amaru. Une très enrichissante immersion culturelle dans les traditions et modes de vie, entre l'agriculture et le tissage traditionnel, des métiers transmis de génération en génération.

La communauté Amaru se situe à environ 20 min du petit village de Písaq. Après avoir savouré un bon déjeuner équilibré élaboré à base de quinoa, légumes et plantes aromatiques locales, ceux qui le souhaitent pourront se rendre à la lagune de Kinsacocho, une randonnée d'environ 3h.

Retour au lodge en fin de journée, pour une soirée de détente entre amis, à l'hôtel ou en ville selon ton envie !

*Moyen de transport : transport public*

*Repas inclus : petit-déjeuner & déjeuner*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 6 : Jeudi 25 Juillet 2019 - Visite du Machupicchu !

Réveille-toi, aujourd'hui une belle journée t'attend au fameux et emblématique Machu Picchu, une des plus belles merveilles du monde !

Tôt le matin, tu prendras le train qui t'emmènera à proximité du site, puis un bus te montera au sommet. La première partie du programme sera dédiée à une visite guidée des lieux de 3h.

Le Machu Picchu, ville sacrée des Incas, est une ancienne cité du XVe siècle. Abandonnée lors de l'effondrement de l'empire inca, elle fut oubliée durant des siècles, mais toujours considérée comme une œuvre maîtresse de l'architecture de cette civilisation. Elle fut dévoilée par l'archéologue américain Hiram Bingham en 1911. Depuis 1983, le site est sur la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est le 7 juillet 2007 que le Machu Picchu fut désigné comme l'une des sept nouvelles merveilles du monde ! A noter que le site fait parti de tout un ensemble culturel et naturel connu sous le nom de « Sanctuaire historique de Machu Picchu ».

Ensuite, tu pourras continuer à t'imprégner de l' ambiance mystique de cette somptueuse et mystérieuse ancienne citée inca. Tu pourras prendre le temps, à ton rythme, de te poser sur l'une des nombreuses terrasses pour méditer tout en admirant les nombreux vestiges... Que de belles émotions !

En fin de journée, tu rentreras repu à l'hôtel pour le dîner !

*Temps de trajet en train : 1h30 & en bus : 20 min*

*Durée de la visite : 3h*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner & dîner*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 7 : Vendredi 26 Juillet 2019 - Séance de Yoga & massage énergétique

Prends le temps de savourer les derniers instants dans cet endroit magique et mystique... Aujourd'hui c'est une journée de détente qui t'attend.

Avant de dire aurevoir à cette vallée chargée d'histoire et de mystères, tu auras une séance de yoga et de gym douce en pleine nature, suivis si tu le souhaites d'un massage énergétique (en option)

lodge.

*Repas inclus : petit-déjeuner & déjeuner*

*Nuit dans un éco-lodge à Urubamba*

Jour 8 : Samedi 27 juillet 2019 - En avant pour Cusco & visite de Cusco

Maintenant que ton corps s'est acclimaté à l'altitude, il est temps d'aller visiter Cusco, ses petites ruelles pavées et ses marchés colorés qui ont su préserver tout le charme Inca... Tu pourras découvrir les rues Incas du centre ville, le marché San Pedro ou l'on trouve toutes sortes de produits locaux et artisanaux, puis le Korikancha, temple Inca dit "temple du soleil".

Le déjeuner aura lieu sur un balcon de la place principale : la plaza de armas.

Une belle immersion dans la culture locale, dont tu pourras aussi découvrir les saveurs, lors d'un dîner libre au cœur de la ville. N'oublie pas de goûter le pisco sour (le cocktail local) !

Le soir, tu rejoindras ton hôtel à Cusco pour une bonne nuit de sommeil, demain du pars harpenter les hauteurs de Cusco !

*Moyen de transport : transport privé*

*Repas inclus : petit-déjeuner & déjeuner*

*Nuit à l'hôtel Amaru ou Buena Vista à Cusco*

Jour 9 : Dimanche 28 juillet 2019 - Randonnée autour des sites archéologiques de Cusco

Au programme pour cette nouvelle journée : une belle randonnée en hauteur autour des sites archéologiques de Cusco. Accompagné de ton guide, tu visiteras trois sites incontournables, notamment le Saqsayhuaman, le Qenqo et le Tambomachay. De pures merveilles, à rester sans voix...

Tu pourras aussi admirer Cusco sous un autre angle, ainsi que le glacier Ausangate, tout en savourant un excellent pique-nique non loin du temple dédiée à la lune... De quoi éveiller toute ta curiosité !

A la fin de la soirée, tu regagneras ton lodge à Urubamba pour ta dernière nuit dans la vallée sacrée qui elle se promet d'être très sympa, dans un lieu avec de la musique locale.

*Temps de marche : environ 4h*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner pique-nique & dîner*

*Nuit à l'hôtel Amaru ou Buena Vista à Cusco*

Jour 10 : Lundi 29 Juillet 2019 - Vol retour ou option de 3 jours au lac Titicaca

Ainsi, ton séjour au Pérou touche à sa fin. Selon l'heure de ton vol retour, tu auras peut être le temps de faire un tour au **marché local pour ramener des souvenirs avant de partir pour à l'aéroport.**

*Repas inclus : petit-déjeuner & déjeuner (selon l'heure de ton départ)*

**Si tu le souhaites, tu peux prolonger ton séjour de trois jours pour aller vivre une expérience unique dans une adorable famille vivant sur le lac Titicaca ! Le supplément est de (285€) par personne pour 3 jours et 2 nuits (possible dès deux personnes inscrites ) du 30 juillet au 1er aout 2019.**

Jour 1 - Mardi 30 juillet 2019 : Tu partiras en matinée en bus confortable pour le lac Titicaca, en traversant l'altiplano pour arriver à la ville commerçante de Juliaca. Après le déjeuner tu continueras ta route en mini bus jusqu'à la péninsule de Llachon, où tu seras accueillis par Armando et sa famille. Professeur de musique il a aménagé sa maison pour recevoir les visiteurs dans de confortables bungalows. Son hospitalité et sa douceur rendront ton séjour sur le lac des plus agréables.

Tu profiteras du coucher du soleil avant de dîner avec tes hôtes... Un moment de pur bonheur !

*Temps de route : en bus de ligne grand confort Cusco – Juliaca : environ 4h (344 km) - Juliaca –Llachon environ 40 minutes.*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner & dîner*

*Nuit chez l'habitant*

Jour 2 : Mercredi 31 juillet 2019 : Un bateau t'attendra pour la traversée du lac jusqu'à l'île de Taquile. Ici pas de routes ni de voitures, mais des ânes et des mollets bien musclés ! Tu visiteras l'île aux côtés d'Armando avec une superbe vue sur la cordillère Real et la Bolivie, dans une ambiance propre aux îles remplies de sérénité et de calme... Tu prendras un déjeuner en terrasse avec au menu de la truite tout juste pêchée ! Retour en début d'après-midi à Llachon avec une halte sur les îles Uros.

*Option kayak de 2h (supplément de 32€)*

*Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner & dîner*

*Nuit chez l'habitant*

Jour 3 : Jeudi 1er août 2019 : Le départ est annoncé en matinée pour retourner à Juliaca, où tu continueras en bus public jusqu'à Cusco. Tu pourras prendre ton dernier repas dans le centre ville, avant de te rendre à ton hôtel.

*Transport : en bus public*

*Repas inclus : petit-déjeuner*

*Nuit à l'hôtel à Cusco*

## Hébergement

Tu seras hébergé, tout au long de ton séjour dans un éco-lodge ou de catégorie similaire en chambre double, et 2 nuits en hôtel à Cusco. Tu pourras choisir en option de prendre une chambre individuelle, lors de ta réservation.

- Ecolodge à Urubamba : 7 nuits
- A l'hôtel Amaru ou Buena Vista à Cusco : 2 nuits

Pour l'option de 3 jours au lac Titicaca :

- Nuits chez l'habitant (2 nuits)
- A l'hôtel Amaru ou Buena Vista à Cusco : 1 nuit

Selon la disponibilité, les hôtels mentionnés au programme sont susceptibles d'être remplacés par un hébergement de catégorie équivalente.

Ce qui est inclus dans l'hébergement

Tous les hébergements, ainsi que tous les petits-déjeuners et certains repas, comme mentionné au programme.

Ce qui n'est pas inclus dans l'hébergement Tous les éléments non mentionnés au programme.

## Modalités & Infos

### Tes vols et transferts

Ci-après, un lien te permettant de voir les vols correspondant à ce voyage : [Voir les vols](#)

Pour organiser les transferts, nous nous sommes basés sur un vol partant de Paris Orly le 20 juillet 2019 à 7h40 avec une arrivée à Cusco le 20 juillet 2019 à 21h17. Au retour, un vol partant de Cusco le Lundi 29 Juillet 2019 à 9h40 et une arrivée à Paris Orly le Mardi 29 Juillet 2019 à 16h05.

Si tu ne prends pas ces vols, voici les horaires de transfert à retenir pour bénéficier des transferts inclus :

En jour 1, le Samedi 20 juillet 2019, un transfert sera prévu en fin de soirée depuis l'aéroport international de Cusco.

En jour 10, le Lundi 29 Juillet 2019, un transfert sera prévu le matin vers l'aéroport international de Cusco.

Si tes vols ne correspondent pas à ces horaires de transfert, pas de panique, nous pouvons organiser des transferts privés (en sus). Tu peux nous contacter et nous négocierons les meilleurs tarifs possibles.

Nous avons choisi de te proposer ce voyage sans les vols internationaux pour te laisser plus de flexibilité et te permettre de bénéficier de conditions optimales.

Lorsque le voyage est confirmé et que tu auras pris tes billets d'avion, tu pourras communiquer leurs horaires et les informations correspondantes, aller et retour.

Si tu réserves tes vols en suivant ce lien dans les 24h après ta réservation, merci de prendre connaissance de ce [formulaire d'information standard](#).

### La réunification

Lorsque le voyage est confirmé, tu seras mis en relation directe avec les autres participants par email et téléphone.

A l'aéroport, à ton arrivée, tu seras attendu par ton chauffeur privé avec une tablette indiquant le logo Barouding (tu ne nous louperas pas c'est sûr !).

Il est important de savoir que tous les vols d'arrivée et de départ ne rentrant pas dans les horaires de transferts fixés pourront t'amener à payer des frais supplémentaires de transferts non inclus.

### **Ton accompagnement**

Tu seras accompagné, tout au long de ton séjour, par un guide francophone et des guides locaux dans les communautés. **Les petites informations pratiques**

Taille du groupe : 4 à 10 personnes environ.

Accessibilité : Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.

Monnaie : la monnaie nationale est le nuevo sol.

Moyen de paiement : tu devras emporter des euros que tu pourras changer facilement à Pérou ou alors des dollars en espèce. Les cartes de crédit sont acceptées dans presque tous les distributeurs en ville et les banques sont également disponibles de 9h30 à 18h00 et le samedi jusqu'à midi. En revanche, les chèques de voyages ne sont pas acceptés dans le pays.

Climat : il convient de te rendre au Pérou durant la saison d'hiver où il y aura moins de pluie et donc entre Avril et Novembre.

Electricité : au Pérou, on utilise un voltage de 220 volts avec des prises de courant à fiches plates. Il est alors recommandé d'emporter un adaptateur.

Décalage horaire : il y a 6h de plus en été et 7h de plus en hiver.

Santé : Il est évidemment conseillé d'être à jour de ses vaccins universels (DTCP, hépatite B). Il est aussi conseillé de faire une vaccination contre la fièvre jaune mais aussi le diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP), la tuberculose, la méningite et les hépatites virales A et B. En cas d'hospitalisation, tu dois aussi te souscrire à une assurance maladie. Un certificat de vaccination est certainement exigé si tu te rends à Venezuela depuis Pérou.

Langue : la langue officielle au Pérou est l'espagnol castillan et les langues autochtones sont encore pratiquées dans les régions les plus reculées. On peut aussi se comprendre par l'anglais.

A ne pas oublier dans ta valise : en mois de juillet, on peut sentir une variation de température surtout durant la nuit. Il est important alors de te préparer à cela en emportant des gants, des foulards et tuque ainsi que des chaussettes chauds en polyester et non en coton. N'oublie pas non plus les chandails chauds ainsi que des pantalons longs. Pour les sorties, tu pourras emporter un petit sac et ton appareil photo.

### **Les petites formalités**

Visa : Pour les ressortissants français, il n'est pas nécessaire de se munir d'un visa s'il s'agit d'un court séjour touristique au Pérou.

Passeport : Tu dois te munir d'un passeport valide encore 6 mois après la date de ton retour. Un cachet sera apposé sur le passeport à la frontière pour indiquer le nombre de jours autorisés. Il faut s'assurer d'avoir ce cachet d'entrée pour pouvoir circuler librement dans le pays. Ce qui est inclus dans le voyage

- Tous les hébergements, en chambre partagée
- 9 déjeuners et 4 dîners et tous les petits-déjeuners
- Toutes les activités mentionnées au programme



- Les transports en bus privé / public
- Le train Ollantaytambo – Aguas Calientes – Ollantaytambo
- Le bus Aguas Calientes – Machupicchu – Aguas Calientes
- Le guide francophone tout au long du séjour
- Les guides locaux dans les communautés
- Tous les tickets d'entrée sur les sites archéologiques

#### Ce qui n'est pas inclus dans le voyage

- Les vols internationaux
- Les dîners non inclus dans le programme (compter environ 6€/repas complet)
- Le massage énergétique (45€)
- Le rituel de purification ancestral Temazcal (45€)
- L'option assurance annulation multirisque (facultative)
- L'option kit de nettoyage My Green Trip (17€)
- L'option chambre individuelle (185€)
- L'option 3 jours sur le lac Titicaca (285€) du 30 juillet au 1er août 2019