

Voyage de La Libre Zen en Slovénie en compagnie de Sophie Fétu

Du 10 au 17 juin 2020



Nous vous emmenons en Slovénie dans les Balkans, au cœur de l'Europe. Partagée entre tradition et modernité, la Slovénie est une terre fière de son Histoire et de la cohabitation harmonieuse entre l'Homme et la nature. Bled, son château et son île si particulière, Gorges de Vintgar à la découverte d'une eau émeraude, parc national de Triglav, montagnes qui accueillent les plus grands sportifs de ce monde, vallée des souvenirs de Soča, collines viticoles, villes à l'inspiration vénitienne, salines de Sečovelje, Ljubljana, capitale époustouflante, haras de chevaux nobles, grottes infinies de Postojna, château de Predjama enfoui dans la roche ou encore vieux village de bergers sont autant d'endroits formant un savant mélange qui accueillera notre soif de découverte d'un pays vert, gorgé de pépites naturelles.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Seul pays au monde à porter le mot « Love » dans son nom, la Slovénie s'est imposée à nous pour un voyage orienté vers la découverte de soi et de son harmonie intérieure, en compagnie de Sophie Fétu qui nous proposera une approche originale pour aligner notre intelligence corporelle, émotionnelle et mentale. Car agir, sentir et penser plus consciemment est un merveilleux voyage intérieur pour mieux nous connecter au monde.



ITINERAIRE

Jour 1 (Mercredi 10 juin 2020) : Bruxelles – Ljubljana (D)

En milieu d'après-midi, nous nous envolons avec Brussels Airlines depuis Bruxelles pour Ljubljana, capitale de la Slovénie (15h30-17h10). Notre accueil est assuré par le guide qui nous accompagne tout au long du séjour et nous plongeons directement dans le bain en prenant la route pour le château de Bled. Ce château médiéval (dont les premières briques sont datées en 1011) surplombe de 130 mètres de falaise le lac de Bled mais aussi son île ainsi que la région aux hautes montagnes de Gorenjska. Cette vue à couper le souffle ne devrait pas vous laisser indifférents... On représente d'ailleurs souvent la Slovénie par ce monument emblématique et son environnement exceptionnel. La forge du château vous laissera découvrir les objets décoratifs qui y ont été créés tandis que l'imprimerie vous délivrera les secrets des techniques traditionnelles manuelles d'impression.



Pour prolonger ce moment, nous dînerons au restaurant du château. Ce sera l'occasion de faire connaissance avec Sophie Fétu qui nous accompagne lors de ce séjour. Elle animera, pour ceux qui le désirent, séances de yoga, ateliers de méditation et de relaxation et conférences sur les concepts-clés de l'alignement efficace tout au long du séjour. Il est ensuite temps de rejoindre le Lambergh Hotel ****, situé à seulement quelques minutes de Bled, en pleine nature. Son environnement en dégradés de vert et sa vue sur les montagnes vous assure des moments de toute quiétude.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 2 (Jeudi 11 juin 2020) : Lac de Bled et Gorges de Vintgar (B, L, D)

Pour les plus matinaux d'entre nous, Sophie Fétu propose une séance de yoga avant le petit-déjeuner. Ensuite, nous retournerons sur nos pas de la veille à Bled, la « perle des Alpes » située en bordure des Alpes Juliennes. Nous naviguerons jusqu'à la seule île de Slovénie, qui regorge d'une végétation luxuriante, en « Pletna ». Fabriquées par les locaux depuis 1590, ces embarcations en bois, à fond plat et toit en toile colorée, librement inspirées des gondoles de Venise, se manient à deux rames et les gondoliers se transmettent le métier de génération en génération.

Nous y visitons l'église Sainte-Marie du XVII^{ème} siècle, construite sur un lieu de culte païen des premiers Slaves. À l'esprit et l'architecture baroque, c'est à cette période qu'une chapelle, celle de la Mère de Dieu, a été rajoutée sur l'île pour inviter à la prière, ainsi qu'un escalier de 99 marches en pierre. Encore aujourd'hui, le jeune marié qui souhaite se marier sur l'île devra porter sa future épouse le long des 99 marches. L'île abrite également une cloche à souhaits... idéale pour s'ancrer dans le moment présent et penser à l'avenir en douceur.



Après la visite, nous déjeunerons dans un restaurant environnant qui propose une cuisine chaleureuse aux multiples saveurs avant d'envisager deux options : Ceux qui le souhaitent passent une après-midi de détente dans les infrastructures luxueuses de l'hôtel et sa nature environnante, tandis que les autres partiront à la découverte des Gorges de Vintgar, le temps d'une balade d'une heure et demie. Cette balade, accessible à tous les marcheurs, nous permet de circuler dans les gorges sur des passerelles en bois aménagées le long de la rivière Radovna, tumultueuse et cristalline, entre les majestueuses montagnes de Hom et Boršt. La chute d'eau à laquelle nous arrivons est haute de 26 mètres... De quoi nous laisser songeur face à une magistrale nature.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

De retour à l'hôtel, nous profitons d'un moment de détente dans les aménagements de l'hôtel avant d'assister à la première conférence de Sophie Fétu : « Quels sont les fondements de la relation entre l'action, l'émotion et la pensée ? ». Nous dînons ensuite au restaurant de l'hôtel.

Jour 3 (Vendredi 12 juin 2020) : Planica, Vallée de la Soča, Kobarid et Portoroz (B, L, D)

Ce matin, Sophie anime à nouveau une séance de yoga facultative. Après notre petit-déjeuner, nous quittons notre hôtel pour nous diriger dans la région du parc National de Triglav dont les espaces naturels spectaculaires séduisent tous les visiteurs. Nous passons tout d'abord par la station sportive de Kranjska Gora, qui organise chaque année une épreuve de la Coupe du Monde de ski alpin, avant d'arriver à Planica dont les impressionnants tremplins de saut à ski accueillent dès 1930 bon nombre de compétitions internationales. Après un détour au pied des tremplins et par le centre sportif, nous reprenons la route pour prendre de la hauteur ! Direction le col de Vrsic situé à 1611 mètres, le plus haut de Slovénie, pour ensuite parcourir la vallée de la Soča, considérée comme une des plus belles rivières d'Europe. Ses reflets émeraude valent bien quelques arrêts pour contempler la beauté d'une nature intarissable quand il s'agit de nous surprendre.



Nous déjeunons à Kobarid, petite ville agréable qui se situe au carrefour historique des routes qui traversent la vallée de la Soča en direction du Frioul en Italie. Nous visitons ensuite le musée de la première guerre mondiale consacré aux événements historiques de la vallée. En effet, le paysage qui inonde notre esprit a été le théâtre de la plus grande bataille en montagne de l'Histoire, ce qui fait de la vallée de la Soča la « vallée des souvenirs ».



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Avant-dernier arrêt du jour, la région viticole des Collines de Nova Gorica et un arrêt dégustation des vins Slovènes avant de mettre le cap sur la côte adriatique. Nous arrivons à Portorož, célèbre station balnéaire, pour nous installer en bord de mer au Portorose Boutique Hotel ****. Après un moment de détente, nous découvrons ensemble la cuisine de l'hôtel lors du dîner.



Jour 4 (Samedi 13 juin 2020) : Piran, Koper et Salines de Sečovlje (B, L, D)

Notre matinée est consacrée à la visite de deux villes imprégnées d'une touche vénitienne. Piran est ville balnéaire dans laquelle les ruelles nous mèneront vers une colline qui domine la ville et abrite la Cathédrale St Georges. Koper, quant à elle, est une ville portuaire dont la vieille ville médiévale regorge d'édifices emblématiques d'inspiration vénitienne. Nous déjeunons en terrasse d'un belvédère offrant un panorama terre et mer qui révèle toute la beauté de la Slovénie.



Nous passons l'après-midi dans le parc naturel de Sečovlje. Les salines de Sečovlje sont historiques : depuis plus de 700 ans, elles utilisent la même méthode traditionnelle médiévale de récolte du sel. Cette tradition a laissé la place à la nature de perdurer en évoluant à son rythme, ce qui fait des salines un monde à part pour la faune et la flore... des hérons et des goélands cohabitent avec plus de 650 espèces de papillons. Une véritable pépite naturelle préservée dans laquelle le sel se récolte encore aujourd'hui entre juin et septembre, en fonction du soleil, du vent et du travail des saliniers.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



De retour à notre hôtel, moment de détente à la piscine, au spa, à la plage ou en balade soleil couchant sur la promenade de Portoroz qui longe la mer. Avant de déguster notre dîner, Sophie Fétu partagera avec nous une deuxième conférence : « Quelle est notre intelligence première et en quoi elle nous sert ou nous enferme ? ».

Jour 5 (Dimanche 14 juin 2020) : Haras de Lipica et Grottes de Postojna (B, L, D)

Il est à présent temps de quitter la côte pour remonter vers la capitale de la Slovénie, Ljubljana. Sur notre route, nous marquons un arrêt au village de Lipica. Depuis 1580, le plateau de Karst est couvert d'un haras qui a créé et héberge de nobles et fiers chevaux lipizzans à la robe blanche, originaires de Slovénie. Nous visitons le domaine avec un guide avant d'assister à un spectacle équestre qui révèle toute l'élégance de ces chevaux.



Après le déjeuner, nous poursuivons notre découverte du plateau de Karst et plus particulièrement de ses spectaculaires grottes. Les grottes de Postojna, creusées dans la roche karstique, sont un véritable paradis souterrain. L'ambiance y est feutrée et captivante. De magnifiques sculptures de concrétion témoignent du passage du temps dans ces galeries qui s'étendent sur 20 kilomètres. L'occasion également d'y découvrir la légende de l'origine des dragons... La Slovénie est définitivement une terre à la faune et la flore surprenante. Les montagnes du pays n'ont toujours pas fini de nous surprendre.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous visitons le château de Predjama, niché au creux d'une falaise rocheuse de 123 mètres. Il s'agit du plus grand château au monde bâti dans une grotte, le résultat d'une nature qui accepte d'être apprivoisée par l'Homme, en quête de sécurité.

De retour à Ljubljana, nous prenons nos appartements dans le Lev Hotel **** situé à deux pas du centre historique de la ville, qui nous accueille jusqu'à la fin du séjour. Un dîner achèvera une journée riche, au cœur d'une nature surprenante et aux côtés d'une faune... plus ou moins réelle !

Jour 6 (Lundi 15 juin 2020) : Ljubljana (B, L, D)

À l'aube du sixième jour de notre périple, il est temps de prendre notre temps afin de découvrir la capitale de la Slovénie, Ljubljana. À la fois calme et énergique, cette ville a une âme particulière, un pied posé dans son histoire aux inspirations baroques et l'autre dans la modernité. Un savoureux mélange que nous découvrons dans le vieux centre-ville baroque habité par des demeures d'art nouveau et des chefs-d'œuvre du célèbre architecte Jože Plečnik, aux abords de la rivière Ljubljanica, sur la place Prešeren et celle du Marché, le pont des Cordonniers ou encore la Cathédrale Saint-Nicolas. Un funiculaire nous emmènera ensuite dans les airs, jusqu'au château de Ljubljana, autour duquel la vue panoramique sur la ville et ses environs laisse pantois. Nous y déjeunerons pour profiter pleinement de l'instant présent.



La ville invite à la détente... et c'est exactement ce que nous ferons librement l'après-midi : flâner dans les rues pour y découvrir les merveilles cachées, visiter l'un des musées de la ville, découvrir les artisanats locaux, respirer le soleil en terrasse et se laisser porter par l'atmosphère locale, ou tout simplement profiter des aménagements spa de l'hôtel.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

En fin d'après-midi, nous retrouvons Sophie Fétu pour assister à sa troisième conférence « Comment le concept des 7 chakra soutient notre alignement intérieur ? ». Nous sortirons ensuite profiter de Ljubljana de nuit en dînant dans un restaurant du centre-ville.



Jour 7 (Mardi 16 juin 2020) : Ptuj et Maribor (B, L, D)

Après le petit déjeuner, nous partons à la découverte de la plus vieille ville de Slovénie, Ptuj. Son château surplombe la ville dont les anciennes caves à vins ont vue sur cour. Le château de cette cité médiévale abrite des collections remarquables dans son musée ethnographique : instruments de musique, tapisseries flamandes et françaises, armes, portraits orientaux mais aussi masques de carnaval slovènes des « Kurent ».



En bord de rivière nous déjeunerons, avant de nous diriger vers Maribor. La deuxième plus importante ville de Slovénie, au bord de la rivière Drave et au milieu de ses forêts denses, est aussi une terre viticole : ses collines sont couvertes de vignobles. La colline de Pohorje nous dévoile dans le musée de la vigne la plus vieille vigne au monde. Nous visitons le centre-ville, avant de reprendre la route, car nous avons un arrêt apéro ! La fontaine à bière publique de Žalec vous étonnera autant qu'elle vous rafraichira... Avis aux amateurs.

Rentrés à l'hôtel, il sera temps de se vêtir de nos plus beaux atours pour une soirée de clôture Waouw. Une soirée typiquement slovène nous attend patiemment dans un restaurant du centre-ville. Laissons-nous surprendre !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936



Jour 8 (Mercredi 17 juin 2020) : Velika Planina & Ljubljana - Bruxelles (B, L, D)

La Slovénie, ses montagnes, collines et rivières nous donne l'excuse parfaite pour monter dans un téléphérique puis dans un télésiège afin de l'admirer d'en haut. Nous arrivons dans le petit village de Velika Planina, un des rares villages de bergers de haute montagne conservés en Europe. Le paysage qui se dévoile à nous est constitué d'alpages et de nombreux phénomènes karstiques. Le village est resté dans un autre temps, loin du monde moderne, on y vit dans des huttes de bergers recouvertes de sapin traditionnel... une dernière immersion dans la vie slovène le temps d'un déjeuner et nous descendrons de la montagne.



Nous rejoignons l'aéroport de Ljubljana d'où notre vol Brussels Airlines nous ramène à Bruxelles en fin de journée (17h55 - 19h45).

» VOTRE CONFERENCIERE



Sophie Fétu

Sophie est coach, formatrice, consultante et professeure de yoga.

Elle est accompagnante du changement auprès des personnes, entreprises et institutions désireuses d'évoluer.

Politologue de formation, elle a conçu et mis en oeuvre de nombreux projets dans des secteurs à forte valeur humaine.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Formée à de nombreux outils de développement personnel, elle offre désormais son énergie, sa sensibilité créative et sa boîte à outils rigoureux pour mieux se connaître et agir en authenticité performante.

Au cours de notre séjour en Slovénie, Sophie Fétu, nous proposera une approche structurée et originale pour aligner notre intelligence corporelle, émotionnelle et mentale.

Au programme : pour ceux qui le souhaitent, séances de yoga matinal, ateliers de méditation et relaxation de fin de journée et conférences sur les concepts-clés de l'alignement efficace.

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 8 jours / 7 nuits en chambre double : 2.690 € par personne

Supplément single : 510 €

Acompte à la réservation : 40 % du montant total.

Départ garanti à partir de 20 participants (maximum 30 participants).

Inclus :

- les vols A/R entre Bruxelles et Ljubljana avec Brussels Airlines,
- les transferts et excursions en autocar climatisé,
- le logement en chambre double au Lambergh Hotel **** près de Bled,
- au Portorose Boutique Hotel **** à Portoroz et au Lev Hotel **** à Ljubljana,
- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 8,
- les boissons lors des repas (eau, vin et café le midi / eau et vin le soir),
- toutes les excursions et visites mentionnées avec guide local francophone,
- les conférences et ateliers animés par Sophie Fétu,
- l'accompagnement de La Libre,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- l'assurance annulation ou all-in de Touring (en option).

Informations et inscriptions :

Dominique Demey - Waouw Travel

0475/75.70.77 ou info@waouwtravel.be



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936