






## Activités extra:

	<p><b>Transport des bagages:</b> on prépare le sac avec tout le nécessaire pour la journée et c'est parti pour la découverte de nouveaux sentiers. Pendant que vous explorez le territoire, votre valise sera transportée à la fin de l'étape et sera là pour vous attendre lorsque vous arriverez fatigués et satisfaits après une belle journée. Le staff de Mandala Trail prendra soin de vos bagages en les transférant du départ jusqu'à l'arrivée, pensez aussi à eux lorsque vous choisirez quoi mettre dans votre valise : ce sont des personnes disponibles, mais pas des musculeux athlètes d'haltérophilie!</p>
	<p><b>Pack light / fastpacking:</b> quoi de plus beau que de vivre une aventure dans la nature en ayant avec soi dans le sac tout le nécessaire pour chaque jour? Vous vous apercevrez que vous aurez besoin de beaucoup moins de matériel que ce que vous pensiez. Consultez la section "matériel nécessaire pour le voyage", n'hésitez pas à demander un conseil à nos guides avant de partir et choisissez soigneusement l'équipement à emporter avec vous.</p>
	<p><b>Service de massages:</b> après une belle journée passée sur les sentiers, quoi de mieux qu'un beau massage pour régénérer et décontracter les muscles. Nos masseurs sont à votre disposition pour un traitement personnalisé afin de résoudre tout type de fatigue musculaire.</p>
	<p><b>Yoga:</b> le corps et l'esprit doivent être en symbiose, les leçons de Yoga de Tite vous permettront d'atteindre un équilibre parfait. Le yoga n'est pas seulement salubre et thérapeutique, mais aussi et surtout il confère une conscience et une tranquillité intérieure. Si quelques positions proposées par Tite vous semblent un défi, soyez tranquilles: le yoga ce n'est pas réussir à mettre les pieds derrière la tête, ou rester en équilibre sur les mains. Le yoga est un procédé de recherche qui en commençant par la pratique des positions, conduit à l'intérieur du corps, jusqu'à rejoindre une conscience, une paix intérieure et une clarté mentale qui nous permettent de vivre une vie plus complète.</p>
	<p><b>Centre de bien-être:</b> accorde-toi du temps et de l'attention pour t'occuper de toi et te relaxer. Hydro-massages, sauna, bain à vapeur, etc... Vasque après vasque, abandonne-toi à un repos complet qui capture tous les sens et te permet de retrouver l'harmonie et le bien-être. Le stress quotidien sera un vieux souvenir.</p>



**Dégustation de vin:** qui sait combien de vins différents avons-nous bu dans notre vie, mais nous ne nous sommes jamais arrêtés de réfléchir et de nous demander quelles choses se cachent derrière ce précieux nectar ? Grâce aux explications d'un professionnel nous ferons un saut dans ce monde magique. Rien de complexe, aucune technicité, mais une telle envie de comprendre et de connaître les histoires et les traditions d'un produit que le monde entier envie à l'Italie.



**Cuisine traditionnelle:** pizza napolitaine, lasagnes à la bolognaise, pesto ligure, agneau à la piémontaise, granita sicilienne, pain carasau sarde, bifteck à la Florentine sont quelques-uns des plats traditionnels qu'offre l'Italie. La nourriture est notre énergie, et c'est important pour notre bien-être de manger des produits naturels et de qualité. Si vous êtes curieux non seulement de manger, mais aussi de connaître les recettes traditionnelles, mettez-vous à l'aise et nos cuisiniers vous expliqueront les secrets de chaque recette.



**Visite d'un site UNESCO:** l'Italie est la nation qui compte le plus grand nombre de sites UNESCO, environ 50. La Vallée d'Orcia en Toscane, les Cinque Terre et Portovenere en Ligurie, la Côte Amalfitaine en Campagne, les volcans actifs des Iles Eoliennes et l'Etna en Sicile, les Dolomites, les paysages viticoles du Piémont (Langhe, Roero et Monferrato) sont seulement quelques-uns des exemples des sites UNESCO qui peuvent être visités en se déplaçant à pied sur sentiers. Si l'histoire et la culture sont votre passion, vous pouvez dédier un après-midi à la découverte des centres historiques de Florence, Sienne et San Gimignano pendant que vous courez sur la Via Francigena en Toscane, ou bien en visitant les sites archéologiques de Pompéi et Herculaneum à la fin d'une étape de l'Amalfi Coast Trail, ou encore en se promenant dans le centre historique de Catane de style baroque après avoir fini l'Etna Tour Trail. Pas mal pour une petite nation comme l'Italie.



**Activités pour les familles:** impossible de concilier un voyage sportif et d'aventures quand vous avez des enfants? Ne jamais dire jamais! Nos guides de trekking vous proposent une excursion facile à faire en compagnie de vos enfants à la recherche des fleurs et des fruits. Pendant que vous dinez tranquillement, nos "super mamans" organiseront des activités ludiques adaptées aux enfants de tout âge. Votre enfant veut vous imiter et mettre un dossard comme vous? Participez au minitrail qui est organisé sur l'île de Salina à l'occasion du Sicily Volcano Trail ... nous n'avons pas encore compris qui des enfants ou des parents s'amuse le plus?



**Natation:** après avoir passé toute la journée à gauche et à droite sur les sentiers vous avez encore envie d'un peu d'activité ? Pourquoi ne pas profiter de la grande piscine avec vue panoramique de l'Hôtel Excelsior d'Amalfi ou faire un plongeon dans la mer cristalline du Golf d'Orosei en Sardaigne, après avoir traversé tout le Supramonte?