

## Programme

Sicile - Explorez cette destination autrement

---



Une semaine inoubliable dans l'un des coins les plus beaux et les plus vierges de la Sicile : **l'archipel des Îles Éoliennes** ! Chaque matin, vous pratiquerez un enseignement spirituel avec **Andrée Herbin**, dans un cadre magnifique, en reconnectant votre âme intérieure avec la nature. Les îles Éoliennes sont vraiment uniques et possèdent une atmosphère fascinante en raison de leur activité volcanique. Pratiquer la méditation active au milieu de cette intense nature méditerranéenne est une expérience inspirante. Pour toute personne en bonne santé, ces voyages incluent de courtes randonnées généralement sur de sentiers balisés, à basse altitude.

Au cœur de la Méditerranée, *Mare Nostrum*, une île, l'eau, la terre, le ciel, le feu nous sont donnés. Se laisser pénétrer par cette beauté ouvre à une spiritualité incarnée dans laquelle l'hospitalité et la gratitude ne sont pas de vains mots.

**Marches conscientes, assise, temps de partage ainsi que découverte des beautés de l'île** favoriseront la reconnexion profonde avec une autre façon d'être, sensible, présente et en contact avec le Cœur Profond. Création d'un collectif conscient où chaque personne est à la fois seule et ensemble.

**Andrée Herbin** vous transmet tout au long du voyage son enseignement **la voie du monde** qui vous soutient à devenir « **une chambre de méditation ambulante** » : lâcher les attitudes conquérantes par rapport au monde, à la nature, aux autres et entrer progressivement dans une **contemplation**. Elle vous propose de créer un petit journal de voyage. A travers l'expression écrite, picturale vous pourrez exprimer votre propre ressenti et en témoigner chaque jour.

*"Le chemin de ton cœur n'est pas un chemin pour touriste. Il n'y a pas de voyage organisé du Réel. Prendre le chemin de son cœur devient une exigence personnelle, profondément ressentie, de plus en plus anonyme" Yvan Amar*

### **Les points forts du voyage :**

Pratiquer la méditation active dans un cadre typique de l'archipel éolien avec vue sur la mer  
Des randonnées magnifiques sur les sentiers côtiers des îles Eoliennes, inscrites au Patrimoine Mondial par l'UNESCO

La rencontre avec la population locale

Des baignades et du ressourcement en Méditerranée



Arrivée en Sicile - Transfert vers les îles Éoliennes  
Jour 1

---

Arrivée à l'aéroport de **Catane** dans la matinée et rencontre avec votre guide francophone et Andrée Herbin. Vous prenez une magnifique route en transfert privé le long de la côte ionienne, en direction du nord de la Sicile, jusqu'au port de Milazzo (env. 1h30 de minibus). A Milazzo un ferry rapide vous emmène sur **l'île de Lipari**, la capitale de l'archipel éolien (1h de ferry).

*Nuit à l'hôtel et dîner inclus.*



Lipari  
Jour 2

---

Après votre petit-déjeuner, la matinée sera consacrée à un enseignement spirituel proposé par Andrée Herbin et un cercle de parole. L'intention de cette première rencontre sera "**Installer une posture contemplative**".

Dans l'après-midi, accompagné de votre guide francophone, vous partez en randonnée, vers **la côte sud de l'île**, entre **vignobles et terrasses sur la mer**.

La vue sur l'île de Vulcano est magnifique. Puis temps libre pour la baignade ou la visite du centre historique de Lipari avec son Musée archéologique.

*Nuit à l'hôtel et dîner inclus.*



Vulcano, montée au bord du cratère

Jour 3

---

Après le petit-déjeuner, transfert rapide (10 minutes) en bateau pour une superbe randonnée jusqu'au cratère de **Vulcano**. Le long de la balade vous pouvez vous rapprocher des fumeroles de soufre. Vue imprenable sur l'immensité du cratère et sur l'ensemble de l'archipel Éolien. Dans l'après-midi, retour à Lipari et séance de méditation active en fin de journée avec Andrée Herbin. Ce sera aussi l'occasion de commencer votre **carnet de voyage "la rencontre avec la beauté"**.

*Nuit à l'hôtel et dîner inclus.*



Croisière en bateau à la découverte de Panarea et Stromboli

Jour 4

---

Journée de contemplation

Aujourd'hui, vous partez en bateau afin de découvrir deux autres îles merveilleuses : **Panarea et Stromboli**. Après 40 mn de navigation, vous êtes à **Calajunco**, une des plus belles criques de l'archipel éolien. Baignade possible. Puis temps libre dans le petit village aux ruelles blanches de Panaréa.

Cette journée est placée sous le thème de la contemplation "**S'ouvrir à l'émerveillement**".

Vous retournez à bord et navigation pour arriver dans le petit port de Stromboli. Devant, au loin, le contraste marquant entre la typique architecture éolienne avec ses maisons blanches, le noir typique de la lave de Stromboli et le bleu de la mer est à couper le souffle ! Au coucher du soleil, vous assistez depuis le bateau au spectacle des éruptions volcaniques !

*Nuit à l'hôtel et dîner inclus.*



Journée découverte et intégration personnelle  
Jour 5

---

Après le petit-déjeuner, **Andrée Herbin** vous offre un enseignement spirituel orienté sur **l'intégration personnelle, "La valeur du Silence"**.

Puis vous avez l'opportunité de vous rapprocher de la **nature** que vous offre cette île, en expérimentant cette fois une **session de plongée** avec des instructeurs experts (*supplément disponible en option*). En alternative vous pouvez également prendre l'hydroglisseur pour vous rendre sur la merveilleuse **Salina**, la plus luxuriante et la plus verte des îles Éoliennes.

*Nuit à l'hôtel et dîner inclus.*



Lipari, rencontre avec des producteurs et artisans locaux  
Jour 6

---

Après le petit déjeuner, enseignement spirituel avec Andrée Herbin dont la thématique est "**Se laisser recevoir avec gratitude les trésors de la terre**".

Puis vous rencontrez un chef local afin de participer à un **cours de cuisine** amusant ! Vous cuisinez des pâtes typiques Éolienne et découvrez ensuite les secrets de la fabrication d'un excellent « *cannolo à la ricotta* » dessert typique sicilien.

Déjeuner tous ensemble.

Dans l'après-midi transfert au village de **Pianoconte** où vous visitez **une cave à vin** avec une vue splendide sur Filicudi et Salina. Vous dégustez des vins locaux accompagnés de fromages et des spécialités de l'île.

Pour le dîner, au choix, restaurant de poisson en bord de mer ou pizzeria italienne !

*Nuit à l'hôtel, déjeuner inclus.*



Retour en Sicile  
Jour 7

---

Il est temps de quitter l'île pour retourner sur le continent sicilien. Dernier enseignement spirituel avec Andrée Herbin, sur la terrasse : ancrage de l'expérience, cercle de paix pour le monde.

Vous prenez ensuite l'hydroglisseur pour Milazzo. Transfert privé à **Catane**. Temps libre pour visiter à votre rythme le centre historique de cette belle ville baroque, avant de se retrouver pour votre dîner de fin de voyage.

*Nuit à l'hôtel à Catane, dîner inclus.*



Départ  
Jour 8

---

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport de Catane selon votre horaire de départ.

*Les itinéraires sont susceptibles de changements en fonction des conditions climatiques, de la condition physique des participants ou des conditions de sécurité liée à l'activité volcanique et meteo.*

**Hébergement :**

6 nuits en hôtel\*\*\*\* à Lipari <https://www.hotelvillaenricalipari.com/>  
1 nuits en hôtel\*\*\* à Catane

Conditions de voyage

- [Inclus dans le tarifs](#)
- [Non inclus dans le tarifs](#)
- [En savoir plus](#)