

Voyage de La Libre Zen à Istanbul et en Cappadoce
« Entre méditation et contemplation »
en compagnie de Sandrine Vanhecke

Du 08 au 15 octobre 2022



Nous vous invitons pour un voyage hors du temps, sur les traces d'une histoire vieille de mille ans. Nous visiterons Istanbul, ancienne Constantinople et Byzance, cette métropole au charme intemporel, une véritable pépite regorgeant de sites historiques remarquables témoignant de ce passé prestigieux avant de nous envoler vers la Cappadoce, cette région semi-aride au cœur de l'Anatolie réputée pour ses paysages incroyables qui semblent tout droit sortis d'un rêve ...

Lors de ce voyage définitivement inspirant, nous serons accompagnés par Sandrine Vanhecke, kinésithérapeute, thérapeute par hypnose, professeur de méditation et auteur

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

du livre « La méditation des 7 portes », qui invitera chaque personne, au cours de ses ateliers à « photographier » le moment présent avec son ressenti, ses émotions, ses pensées et ses sensations.

Elle proposera, pour ceux qui le souhaitent, des initiations à la méditation, des cours de gymnastique douce et des séances de relaxation guidée.



ITINERAIRE

Jour 1 (Samedi 08 octobre 2022) : Bruxelles – Istanbul (D)

Envol depuis Bruxelles pour Istanbul par le vol Turkish Airlines (11h25-15h50 / 3h25 de vol / + 1 heure de décalage horaire). Une fois arrivés, nous retrouvons notre guide qui nous emmène vers notre premier hôtel : l'Armada Hotel****, un superbe hôtel situé au cœur de la vieille ville d'Istanbul. Installation, moment de détente et dîner à l'hôtel.



Jour 2 (Dimanche 09 octobre 2022) : Centre historique – Palais de Topkapi (B, L, D)

Ce matin, pour ceux qui le souhaitent, première introduction matinale de méditation sur la terrasse de l'hôtel, entre les mosquées impériales et les îles aux princes sur la mer de Marmara que l'on aperçoit lorsque le temps est clair.

Après le petit-déjeuner, nous partons pour une journée de découverte du centre historique d'Istanbul.

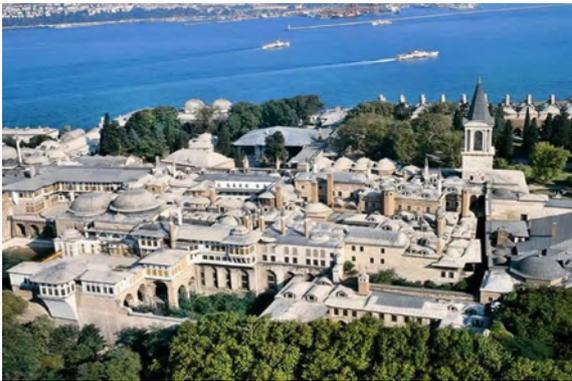


B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Nous commençons par une visite de la place de l'Hippodrome ; haut lieu de la vie politique dans la ville byzantine. Nous poursuivons par la visite de la Mosquée de Sultan Ahmet plus souvent appelée « la mosquée bleue », unique avec ses six minarets et ses faïences d'Iznik. En sortant, de l'autre côté du jardin, nous retiendrons notre souffle, ébahis, face à la beauté de Sainte-Sophie, le monument le plus connu d'Istanbul et le plus célèbre des édifices byzantins.

Nous déjeunons ensuite dans un restaurant charmant en plein cœur de la ville.

Après ce moment de pause, nous partons visiter le Palais de Topkapi, ancienne résidence des sultans Ottomans. Un édifice grandiose construit sur quatre siècles, transformé en musée après la République, où sont conservées, outre les reliques de l'Islam, des collections d'armes, d'horloges, de vêtements, de portraits, de porcelaine asiatique et autres trésors. Nous visitons le Harem du palais, la résidence privée du sultan et de sa famille.



En fin d'après-midi, retour à l'hôtel pour un moment de détente, et ensuite, en début de soirée, nous nous retrouvons pour aller dîner dans un restaurant tout près de l'hôtel.

Jour 3 (Lundi 10 octobre 2022) : Istanbul autrement ... (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous partons visiter les quartiers de la Corne d'Or qui abritent un patrimoine culturel et historique remarquable de l'histoire d'Istanbul et nous y visitons entre autres la superbe mosquée de Soliman, un magnifique chef-d'œuvre de l'architecture ottomane datant du XVI^{ème} siècle.



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

Nous allons ensuite découvrir les quartiers de Fener et Balat... Situés côte à côte sur les flancs de la Corne d'Or, et inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco, ils font partie des endroits les plus fascinants de la ville...

Peuplés depuis l'Empire byzantin majoritairement par les communautés grecques et juives, ce sont des quartiers hors du temps.

La visite de ces deux quartiers historiques, avec leurs ruelles pavées, leurs maisons ottomanes colorées, leurs édifices religieux particuliers, nous permet de découvrir un autre aspect d'Istanbul très peu connu par les touristes...



Après cette immersion colorée et historique, nous prenons le temps de déjeuner dans un restaurant local typique.

Dans l'après-midi, nous visitons le « Grand Bazar », avec ses mille boutiques multicolores, pour un parcours authentique à la découverte de l'effervescence de ce quartier ancestral et bouillonnant. Immersion complète dans la vie istanbuliote pour découvrir ce que ne voient jamais les touristes, les dessous et les dessus de cet extraordinaire marché oriental en empruntant les chemins de traverses. Passage par ces dédales de ruelles où l'on débouche sur les anciens caravansérails transformés aujourd'hui en marchés ou occupés par des artisans.



Nous profitons d'un peu de temps libre dans le marché puis nous retournons à l'hôtel pour un moment de détente avant de nous retrouver pour le dîner.

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

Jour 4 (Mardi 11 octobre 2022) : Istanbul – Kayseri (B, L, D)

Ce matin, nous partons pour un « autre monde » ... La Cappadoce !

Départ de l'hôtel en début de matinée pour l'aéroport où nous prenons un vol intérieur vers Kayseri. Nous faisons une première découverte de cette fabuleuse région et des somptueux paysages de la région. Nous visitons, entre autres, le piton rocheux d'Uçhisar où un village troglodyte se situe aux pieds de la citadelle et nous déjeunons dans un endroit magique !



En fin d'après-midi, nous arrivons au Göreme Kaya Hotel, un hôtel troglodyte unique creusé dans la falaise et au cœur des cheminées de fées.



Pour ceux qui le souhaitent, nous retrouvons Sandrine pour une séance de relaxation. L'objectif sera ici, de prendre conscience de son corps et de sa détente.

Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 5 (Mercredi 12 octobre 2022) : Musée de Göreme, Mustafa Pasha, Monastère de Kesjik, Derviches tourneurs (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, départ avec notre guide pour une journée de découverte dans cette mystérieuse région aux paysages féeriques et surréalistes, où dominent les cheminées de fées et les décors lunaires.

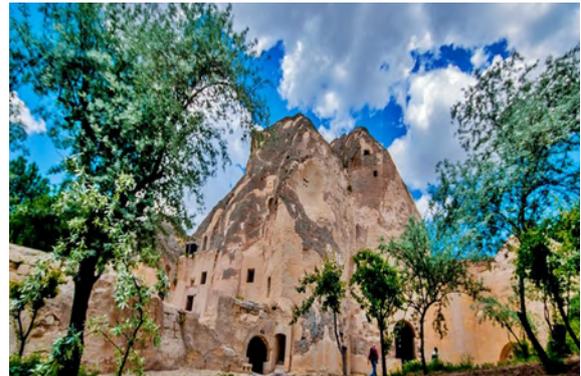
B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous commençons par l'incroyable musée en plein air de Göreme avec ses innombrables églises rupestres, jusqu'à 360, décorées de fresques des X^{ème} et XI^{ème} siècles, dont l'église Sainte Barbara, l'église à la pomme, l'église aux serpents, l'église aux sandales, ainsi que l'église à la boucle, avec leurs fresques exceptionnelles. Nous déjeunons sur place dans un endroit jouissant d'une vue fabuleuse.

Dans l'après-midi, visite du village de Mustafa Pacha, l'ancienne Sinassos, un ancien village grec avec ses maisons typiques.

Ensuite, nous visitons le Monastère de Keşlik, construit au XIII^{ème} siècle, le monastère dit « des Archanges », qui a conservé ses deux églises et son réfectoire.



Pour ceux qui le souhaitent, Sandrine nous proposera une courte séance de méditation « pleine conscience » dans le monastère.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, puis avant le dîner, nous nous rendons à une cérémonie des derviches tourneurs, une cérémonie mystique qui fait partie des héritages les plus importants de la culture islamique, inspirée par Mevlana Celaleddin-i Rumi, un poète mystique islamique du XIII^{ème} siècle, de renommée mondiale, théologien et un maître spirituel (soufi). Un moment magique et inspirant !

Nous allons dîner dans un restaurant proche afin de prolonger ce moment de fête...



Jour 6 (Jeudi 13 octobre 2022) : Vallée de Zelve, Avanos & Derynkuyu (B, L, D)

Aujourd'hui, départ de l'hôtel avant le lever du soleil pour un survol en montgolfière, d'une durée de 45 min à 1 heure (en option, pour ceux qui le souhaitent).

Vous vous élèverez entre 500 et 1.000 mètres et découvrirez les vallées rocheuses, les villes souterraines et les paysages légendaires de la Cappadoce ... autrement !

Toutes les montgolfières s'élèvent en même temps, ce qui offre un spectacle fabuleux dans ce décor tout droit sorti d'un rêve. Évidemment, les participants qui souhaitent uniquement venir voir le spectacle sans faire le survol peuvent accompagner ☺.



Retour à l'hôtel après ce moment hors du temps, et petit-déjeuner.

Ensuite, départ vers la vallée de Zelve, en traversant les vallées de Devrent et de Pasabag, avec leurs impressionnantes cheminées de fées.

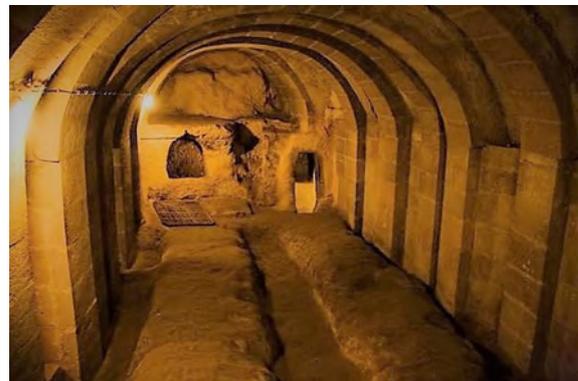
Nous visitons également Avanos, un joli village de potiers coloré où nous déjeunons et passons un peu de temps libre.

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

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0471/99.99.19 – amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936



Après ce temps de pause, découverte de l'impressionnante ville souterraine de Derinkuyu creusée sur huit étages à l'époque chrétienne, refuge des populations persécutées au cours des siècles et où pouvaient se réfugier jusqu'à 25 000 personnes. On y retrouve les lieux de la vie quotidienne : chambres, garde-mangers, étables ... Un lieu chargé d'histoire !



De retour à l'hôtel, nous retrouvons Sandrine pour une relaxation guidée musicale avant notre dîner.

Jour 7 (Vendredi 14 octobre 2022) : Kayseri – Istanbul – Bosphore (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous quittons la Cappadoce pour retourner vers Istanbul, et notre hôtel de début de séjour.

Transfert à l'aéroport de Kayseri et vol pour Istanbul où nous rejoignons un superbe restaurant pour déjeuner.

Ensuite, nous partons pour une croisière sur le Bosphore, entre Europe et Asie, orient et occident, à la découverte des palais du XIX^{ème} siècle et des yalis, résidences qui bordent les côtes européennes et asiatiques. Le bateau navigue d'une côte à l'autre et remonte le Bosphore jusqu'au deuxième pont intercontinental, à proximité de l'embouchure de la mer Noire.

Pour ceux qui le souhaitent, lors de cette croisière, nous retrouverons Sandrine pour un cours de gymnastique douce et de méditation énergétique sur le pont du bateau. Un lieu hautement inspirant !

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

Après ce joli moment, temps libre pour visiter le marché aux épices... un lieu de charme et authentique où il fait bon de flâner.



Après cette jolie visite, nous rejoignons l'Armada Hotel****, où nous installons, profitons d'un moment de détente, avant de nous retrouver pour notre dîner de gala Waouw, afin de célébrer ensemble notre dernière soirée de ce voyage décidément surprenant.

Jour 8 (Samedi 15 octobre 2022) : Istanbul - Bruxelles (B, L)

Après le petit-déjeuner, nous partons à la découverte du quartier de « Péra », témoin de l'âge d'or d'Istanbul. C'est une grande zone piétonnière où l'on n'est dérangé que par le passage du vieux tram des années 30 ☺ ! Nous découvrons ici l'Istanbul européen et levantin avec ses églises latines, arméniennes, grecques, ses immeubles de style « art déco », « art nouveau » ou « néo haussmannien », ses théâtres, ses bars et ses cafés chics et continuons notre balade par le quartier latin d'Istanbul.



Après le déjeuner, nous passons par le très coloré marché de Galatasaray et profitons d'un dernier moment de temps libre.

Il est à présent temps de se préparer à quitter cette ville éblouissante que nous avons découverte d'une autre façon... et en milieu d'après-midi nous prenons la route pour l'aéroport d'Istanbul, où nous embarquons en début de soirée sur le vol Turkish Airlines à destination de Bruxelles (19h20 – 21h50 / vol de 3h30 / - 1 heure de décalage horaire).

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

» VOTRE CONFERENCIERE



Sandrine Vanhecke

Kinésithérapeute depuis 1998, je me suis toujours passionnée pour le bien-être et le fonctionnement du corps humain.

Au fil des années, je me forme et m'intéresse aux différentes dimensions de l'être (le mental, l'énergétique, l'émotionnel et le spirituel).

Ainsi, j'ai plusieurs techniques pour soigner au mieux mes patients dont la méditation et les techniques d'état modifié de conscience.

J'organise d'ailleurs régulièrement des cours afin de partager différentes approches de détente pour que les participant(e)s puissent les réutiliser à bon escient, au moment opportun.

De plus, j'ai compilé dans un programme de développement personnel (sous forme de livre, audio et atelier), qui s'intitule « Les méditations des 7 portes », toutes les techniques et outils pour rentrer en communication avec son inconscient et son corps.

Ainsi, il est possible de recevoir un éclairage ou une réponse aux différentes questions que l'on se pose. Connaître son vrai moi et les messages du corps pour se sentir bien et en confiance avec soi-même. *Je vous guide à être votre propre guide.*

Si vous désirez en connaître plus sur mon parcours et mes activités, je vous invite à consulter mon site www.sandrinevanhecke-holistique.com.

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 8 jours / 7 nuits en chambre double : 2.590 € pp

Supplément single : 450 € (nombre limité)

Supplément pour le vol en montgolfière : 200 € pp

Acompte à la réservation : 40 % du montant total

Départ garanti à partir de 20 participants (max 30 participants)

Inclus :

- les vols A/R entre Bruxelles et Istanbul avec Turkish Airlines,
- les vols intérieurs A/R entre Istanbul et Kayseri (Cappadoce),
- les transferts et excursions en autocar de luxe,
- le logement en chambre double à l'Armada Hotel **** et au Göreme Kaya Hotel (ou équivalents),
- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 8,
- les boissons lors des repas (eau le midi, eau et ¼ de vin le soir),
- toutes les visites mentionnées avec guide local francophone (entrées comprises),

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

- les ateliers animés par Sandrine Vanhecke,
- l'accompagnement par Waouw Travel,
- la neutralisation de l'impact en CO₂ de votre voyage en avion, en soutenant un projet de réduction de CO₂ dans le monde via l'organisation belge Greentripper.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- les assurances Annulation et/ou Assistance Personnes de Touring (en option).

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel

0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be

