

**Voyage « Pérou entre Aventures et Exotisme »
Avec Raw Flo & David Tan - LifeForce
Du 15 au 30 novembre 2024**

**Présentation & points Forts du voyage
Itinéraire & Programme détaillé - Tarifs
Voyage proposé et organisé par l'Agence Atempo Travel**

Présentation :

Florence Motin - Rawflo, David Tan – LifeForce et Mauro Claros Chata de l'Agence Atempo Travel se sont mis en collaboration pour vous proposer un **voyage incroyable mêlant la découverte, l'aventure, le trek et l'exotisme** dans le Sud du Pérou du 15 au 30 Novembre 2024.

Atempo Travel – Mauro Claros Chata :

L'Agence de Tourisme et de Voyages dénommée Atempo Travel, marque exclusive de Nikol Expeditions E.I.R.L., représentée par Monsieur Mauro Claros Chata en qualité de Président, est une agence locale spécialisée dans les circuits au Pérou et en Amérique du Sud depuis plus de 30 ans.

www.atempotravel.com

AV. Infancia 550, Wanchaq, Av. El Sol 948, of 303, Cusco, Pérou.

Tel : +51 984 061 003

Email : reservas@atempotravel.com

info@nkexpeditions.com

Florence Motin – RawFlo :

Exploratrice du Vivant et créatrice du concept de vitalité holistique par lequel elle réunit le bien-être et la quête de sens, l'individuel et le collectif, le rationnel et le sensible, Florence a été cadre marketing au sein d'une multinationale à l'international pendant 16 ans et a tout quitté pour devenir coach de vie, forme et bien-être. Titulaire d'une Certification de MasterCoach à l'International Coaching Institute de Genève, de Sylvothérapeute à LM Terra, Professeure de Yoga & Naturopathe Vitaliste formé à l'École pratique de santé avec Irène et Sylvie Grosjean, Florence est passionnée par l'alimentation vivante, la course à pieds, le fitness, l'écologie et, de manière plus générale, tout ce qui touche à l'hygiénisme, au développement personnel et aux relations humaines. Elle organise divers stages et événements autour du Vivant.

www.rawflo.com

Instagram: [@raw flo](https://www.instagram.com/rawflo)

Youtube : [@rawflo](https://www.youtube.com/@rawflo)



David Tan – LifeForce :

Life Coach et ostéopathe-kinésithérapeute formé à Paris, David Tan explore avec passion le développement personnel et l'art de guérir depuis 25 ans. En tant que professionnel de santé, il a soigné et accompagné plus de 40 000 patients de 80 nationalités différentes. Il a toujours, dans ses aventures et ses voyages, recherché à expérimenter les nombreuses méthodes naturelles utilisées par les différentes cultures et traditions pour prospérer. Son propre voyage intérieur l'a amené à pratiquer la méditation, la pleine conscience et les thérapies émotionnelles.

www.lifeforcewithyou.com

Youtube : [@LifeForceDavidTan](https://www.youtube.com/@LifeForceDavidTan)

Instagram: [@life_force_davidtan](https://www.instagram.com/life_force_davidtan)

Les points forts du voyage :

- L'accompagnement de RawFlo et de David Tan pendant toute la durée du voyage
- Participer à un des treks les plus impressionnants du monde : le Camino Inca sur 4 jours avec l'arrivée au Machu Picchu
- Vivre une incroyable immersion dans la jungle amazonienne péruvienne
- Traverser le fleuve Amazone en pirogue, observer les dauphins, découvrir les plantes médicinales, les animaux exotiques, explorer la jungle la nuit, dormir en lodge.
- Traverser en lancha (bateau local) et se baigner dans le mystique et le plus haut lac navigable du monde : le Titicaca
- Pratiquer la méditation, les respirations holotropiques / rebirth dans les lieux sacrés et hautement spirituels du Pérou
- Vivre avec les différentes tribus indigènes, passer des nuits chez l'habitant, découvrir leurs rituels et coutumes traditionnelles, préparer les repas ensemble, se vêtir de leurs costumes et danser ensemble sur leur musique traditionnelle.
- Profiter de saunas locaux à l'eucalyptus, des bains thermaux et médicinaux de Chivay
- Participer à des ateliers de Crusine style péruvien avec Florence et David
- Observer le vol des condor, des terrasses pré-incas, des Pampas Canahuas depuis les Miradors du Canyon de Colca, un des canyons les plus profonds du monde.

Chaque jour, **RawFlo** et **David TAN** vous proposeront des moments d'échanges et de transmission pour vivre ce voyage d'aventures et d'exotisme en pleine conscience.

Au programme : yoga, méditation, sun-gazing, pratique de l'hormèse, du trek, se soigner avec les éléments, ateliers CRUsine aux saveurs péruviennes...

Dans ce voyage initiatique en plein cœur du Pérou, vous apprendrez à prendre soin du SAV - **Santé - Vitalité et Amour** de votre Vie ! Retrouver sa vitalité est une question de choix bien plus qu'une question de chance.

Vous vous sentez régulièrement fatigué, stressé, déprimé, angoissé par l'avenir ?



Et s'il existait une autre façon de voir la vie ?

Vous découvrirez dans cette aventure au Pérou les 3 clés fondamentales pour **RAJOUTER DE LA VIE A VOS ANNEES ET DES ANNÉES A VOTRE VIE** :

- Comment alchimiser son stress et son intériorité
- Maîtriser les 5 piliers de la santé et de la vitalité
- Faire émerger sa raison d'être et ses rêves de vie

La vie est un jeu, et comme tous les jeux, elle a des règles. En les connaissant, tout devient plus facile !

Cette aventure sera un voyage initiatique intérieur et extérieur sur ces terres d'aventure, d'exotisme et hautement spirituelles !

Tarifs :

Sur la base de 10 participants, le coût du voyage est de 3152usd par personne.

INCLUS :

- A Lima : Accueil à l'aéroport et transferts.
- A Islas Ballestas et Ica, transferts aller-retour Lima, tour en bateau aux Iles Ballestas + Tour en Buggy et sandboarding à Ica.
- Vol, Lima, Iquitos, Lima.
- A Iquitos, transferts, repas 2 déjeuners, 1 dîner et 1 petit déjeuner, 01 nuit en lodge et 1 nuit en hôtel, revenus et guides.
- Vol, Lima, Arequipa.
- A Arequipa : Tour au Canyon de Colca 2 jours (avec repas, 02 déjeuners, 01 petit déjeuner).
- A Puno : Excursion en bateau sur le lac Titicaca. Ile flottante des Uros, Amantani et Taquile avec 01 petit déjeuner, 02 déjeuners et 01 dîner.
- Hébergement (01 à Lima, 01 à Arequipa, 01 à Chivay, 01 à Puno, 01 à l'île Amantani, 01 dans la Vallée Sacrée et 02 nuits à Cusco).
- Tous les petits déjeuners dans les hôtels et les repas tels que spécifiés dans le programme.
- Tous les billets d'entrée pour les excursions mentionnées ci-dessus.
- Tous les transferts comme indiqué dans l'itinéraire.
- Billet de train classe touriste Aguas Calientes - Ollantaytambo et bus jusqu'à Cusco.
- Billet de bus Machupicchu- Aguas Calientes.
- Toutes les taxes applicables
- Toutes les visites guidées bilingues (anglais/espagnol). RawFlo et David vous font les transmissions en français.
- Le tour ainsi que le bateau pour les îles du lac Titikaka sont partagés.
- Les transports terrestres depuis Arequipa, Chivay, Puno et Cusco sont des bus partagés.
- Nourriture sur l'Inca Trek. 3 petits déjeuners, 3 déjeuners et 3 dîners.
- Certains circuits sont partagés avec d'autres personnes qui n'appartiennent pas au groupe.
- Vol, Cusco - Lima



NON COMPRIS :

- Le vol aller-retour Paris-Lima.
- L'excédent de bagages dans les avions. Ce qui est inclus dans les vols au Pérou : Léger, Sac ou petit sac à dos, Bagage à main de 10 kg. Pour les valises plus grandes et les extras, le client paie la différence de coût que la compagnie aérienne juge nécessaire.
- Boissons
- Pourboires
- Excursions supplémentaires en dehors du programme
- Sacs de couchage sur le Chemin de l'Inca (vous pouvez en louer à Cusco, 10 dollars par jour, pour 4 jours 40 usd.)
- Snacks
- Billet touristique à Cusco, pour visiter les musées

Note : Les prix sont sujets à une légère variation de changement, plus vous réservez tôt, mieux c'est, car les tarifs aériens au Pérou changent très rapidement.

Itinéraire & Programme détaillés:

Vendredi 15 Nov - Jour 1 : Bienvenue à Lima !

20h : Arrivée à l'aéroport de Lima. Dès votre atterrissage, vous recevrez un accueil chaleureux de la part de notre représentant, qui vous escortera de l'aéroport à votre hôtel afin de vous assurer un départ parfait pour votre aventure au Pérou. Profitez-en pour vous détendre et vous reposer.

Samedi 16 Nov - Jour 2 : Journée complète à Paracas

3h : Transfert au bus touristique Cruz del Sur (il sera 10h pour nous si l'on prend en compte le décalage horaire).

4h : Départ de Lima pour Paracas

Accueil à Paracas.

8h : Tour en mer des îles Ballestas.

11h30 : Départ de Paracas pour Ica en bus touristique. Accueil à Ica. Découverte de l'incroyable désert d'Ica.

16h : Tour en buggy et sandboarding (surf sur le sable).

19h : Départ d'Ica pour Lima en bus touristique. Accueil et transferts à Lima.

Dimanche 17 Nov. – Jour 3 : Lima - Iquitos.

Accueil à l'hôtel et transfert au Bellavista NANAY Resort, pour monter à bord de notre bateau qui nous emmènera le long de la rivière NANAY en entrant dans l'affluent de la rivière Momon pour visiter la communauté indigène Bora. Nous apprendrons leur culture et leurs danses typiques, puis nous entrerons dans un voyage à travers le merveilleux et le plus grand fleuve Amazone en 1 heure et 30 minutes pour arriver à notre lodge situé sur la rive droite de l'Amazone.

Hébergement dans nos chambres confortables avec salles de bain et douches privées. DÉJEUNER.

Au moment opportun, nous ferons une promenade botanique pour voir les arbres géants et apprendre à connaître les plantes médicinales. Visite du centre de sauvetage des animaux, où nous



pourrons rencontrer les singes, les anacondas, les aras et d'autres animaux exotiques de la jungle. Visite du moulin à sucre amazonien où nous extrairons le jus de la canne à sucre.

Observation du coucher de soleil amazonien. Retour au lodge. Dîner au lodge.

Après le dîner, en compagnie de notre guide expérimenté, vous explorerez notre jungle et partirez à la recherche de tarentules. Vous pourrez également distinguer les sons des animaux et des insectes dans leur habitat nocturne. Retour au lodge et repos dans les chambres.

Lundi 18 Nov - Jour 4 :- Jour 3 : Iquitos.

5h30 : Nous nous réveillerons pour apprécier le lever du soleil dans notre jungle amazonienne, nous observerons les différents oiseaux exotiques de notre bassin amazonien et nous retournerons au lodge.

Promenade botanique, nous irons voir les arbres géants et nous apprendrons à connaître la griffe de chat et d'autres plantes médicinales. PETIT DEJEUNER.

Après le petit-déjeuner, nous partirons dans notre bateau typique à la recherche des dauphins gris et roses (BUFEO COLORADO).

Nous nous baignerons sur les plages du fleuve Amazone.

Option facultative : Possibilité de faire de la plongée (à votre charge).

Visite de la tribu indigène des YAGUAS, où nous danserons avec eux et ferons partie de leur expérience. Ils nous montreront comment ils utilisent la sarbacane.

Retour à notre lodge. Déjeuner. Retour à la ville d'Iquitos.

17h30 : Arrivée à Iquitos et transfert à l'hôtel Casona Inn avec piscine. Dîner au lodge.

Mardi 19 Nov - Jour 5 : Vol pour Lima et Arequipa.

Petit déjeuner et matinée libre pour explorer. A l'heure prévue : transfert à l'aéroport pour le départ vers Lima et ensuite vol vers Arequipa.

(L'ordre des activités du programme peut être modifié et/ou annulé en fonction des conditions météorologiques).

Assistance à l'arrivée à Arequipa et transfert à l'hôtel choisi.

Mercredi 20 Nov - Jour 6 : Excursion au Canyon de Colca - Nuit à Chivay

Tôt le matin, après le petit-déjeuner, nous commencerons une excursion dans le Canyon de Colca, en visitant en chemin les Pampas Cañahuas, le Mirador de los Andes, le cratère de Chucura, le Mirador de Chivay, où vous pourrez apprécier les terrasses pré-incas. Arrivée à la ville de Chivay à 13h00 environ et transfert à l'hôtel choisi. Box lunch inclus (repas léger en altitude). Dans l'après-midi, temps libre pour visiter les bains thermaux et médicinaux.

20h : Dîner

Jeudi 21 Nov - Jour 7 : Cruz del Cóndor - Bus pour Puno

Après le petit déjeuner, route vers la Cruz del Condor, un point de vue privilégié pour observer la grandeur du Canyon de Colca et le vol impressionnant des condors andins. Émerveillez-vous devant ces oiseaux majestueux qui volent dans le décor de l'un des canyons les plus profonds du monde.



Après cette expérience à couper le souffle et le déjeuner, vous embarquerez dans l'après-midi pour Puno en bus touristique. À votre arrivée, vous serez transféré à l'hôtel de votre choix à Puno, une ville connue pour sa proximité avec le mystique lac Titicaca et son riche héritage culturel. Cette journée combine des merveilles naturelles avec une transition en douceur vers votre prochaine aventure andine.

Vendredi 22 Nov - Jour 8 : Excursion sur le lac Titicaca : îles Uros et Amantani

Tôt le matin, après le petit-déjeuner, vous ferez une excursion d'une journée en bateau à moteur sur les eaux du lac Titicaca jusqu'aux îles flottantes uniques des Uros, anciens habitants du lac, connus sous le nom de tribu de l'eau. Ces indigènes andins ont construit leurs propres îles en ajoutant périodiquement de nouvelles couches d'une plante unique appelée totora (une sorte de roseau), ainsi que leurs maisons et leurs bateaux. Continuez votre voyage en bateau à moteur jusqu'à l'île d'Amantani, où vous dormirez dans une famille locale.

Samedi 23 Nov - Jour 9 : Excursion à l'île de Taquile, retour à Puno et voyage à Cusco.

Après le petit-déjeuner, visite de l'île de Taquile, après le déjeuner, retour à Puno.

Après le dîner, 10 heures de bus pour Cusco.

Dimanche 24 Nov - Jour 10 : Cusco et transfert vers la Vallée Sacrée des Incas.

Accueil dans la ville de Cusco et transfert vers la Vallée Sacrée des Incas.

Nous aurons l'occasion de rendre visite à une famille locale qui nous montrera ses coutumes et nous goûterons à sa cuisine.

Nuit dans la Vallée Sacrée.

Lundi 25 Nov - Jour 11 : 4 jours Inca Trek- Cusco - Chilca - Wayllabamba

Tôt le matin, notre guide viendra vous chercher à votre hôtel dans la Vallée Sacrée et vous accompagnera en bus jusqu'à Chilca, km 82, marquant le début de votre trek vers le Machu Picchu. Après environ trois heures de marche, vous ferez une pause pour profiter d'un déjeuner bien mérité. Après le déjeuner, votre voyage se poursuit vers Wayllabamba, enrichi d'une exploration guidée du site archéologique de Llactapata. La journée se termine par un dîner et une nuit sous tente au camp de Wayllabamba.

Mardi 26 Nov - Jour 12 : Wayllabamba - Warmiwañusca - Pacaymayo

Après le petit-déjeuner, vous vous préparez à la partie la plus difficile du sentier, à savoir l'ascension de Warmiwañusca, également connu sous le nom de col de la femme morte, situé à environ 4 200 mètres d'altitude. Les trois heures de marche jusqu'à ce point culminant du Chemin de l'Inca sont récompensées par une vue panoramique à couper le souffle et un sentiment de triomphe. Après la descente, le déjeuner vous attend, suivi d'une randonnée jusqu'à votre prochain campement à Pacaymayo, où vous dînez et vous reposez pour la nuit.

Mercredi 27 Nov : Jour 13 : Pacaymayo - Puya Patamarca - Wiñay Huayna

Nous commencerons notre journée en descendant vers le col de Runkurakay à 3 850 m, où vous visiterez les complexes archéologiques de Runkurakay et Sayacmarca. Poursuite de la randonnée jusqu'à Puya Patamarca, un autre site archéologique important, où un déjeuner sera servi. Le trekking de la journée se termine par l'arrivée à Wiñay Huayna, où vous aurez une visite guidée de son impressionnant complexe archéologique avec une toile de fond époustouflante. Dîner et nuit au camp de Wiñay Huayna.



Jeudi 28 Nov : Jour 14 : Wiñay Huayna - Machu Picchu - Cusco

Lever matinal et début de la journée par une randonnée à travers la forêt jusqu'à Inti Punku, la Porte du Soleil, arrivant juste à temps pour un spectaculaire lever de soleil sur le Machu Picchu. Après le lever du soleil, vous profiterez d'une visite guidée de trois heures du Machu Picchu, à la découverte de ses principaux sites et monuments. Après la visite, vous aurez du temps libre pour explorer à votre guise avant de redescendre en bus à Aguas Calientes. Dans l'après-midi, transfert en train jusqu'à Cusco. A l'arrivée à Cusco, transfert à l'hôtel. Nuitée.

Vendredi 29 Nov - Jour 15 : Cusco, libre.

Ce jour, vous pouvez profiter de la ville de Cusco, visiter son marché et goûter les fruits variés que cette région du Pérou a à offrir.

22h : Vol de retour pour Paris le soir.

✓ Je certifie par la présente et déclare avoir pris connaissance de la fiche descriptive du Voyage et y souscris dans son intégralité.

Document signé à envoyer à contact@rawflo.com

Le..... À.....

Signature de l'acheteur :

