

# Nature et sérénité dans l'Archipel des Açores

Du samedi 9 au samedi 16 septembre 2017



Un voyage sur quatre îles à la découverte des multiples facettes de l'Archipel des Açores. Des « sauts de puce » d'île en île pour goûter aux charmes de chacune.

**Sao Miguel**, ses paysages époustouflants et l'observation des baleines; **Faial**, tournée vers la navigation car elle a été une escale connue des marins du monde entier; **Pico** dominée par son volcan; **Terceira**, bucolique et chargée d'histoire avec Angra do Heroísmo classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Nous serons accompagnés par Ilios Kotsou qui chaque jour proposera à ceux qui le souhaitent le matin une session de méditation pleine conscience, au cœur d'une nature inspirante et de paysages à couper le souffle mais également des échanges autour des thèmes repris ci-dessous.

## Voyage-conférences : les chemins de la sérénité



Le conférencier :  
Ilios Kotsou

Difficulté: 🚶🚶🚶

Agence Waouw  
Licence A5936

Docteur en psychologie à l'Université Libre de Bruxelles, il est titulaire d'un master en sciences du travail, formé à l'approche de Palo Alto et à la mindfulness (MBSR et MBCT). Il a travaillé pendant 4 ans comme chercheur au sein de la Faculté de psychologie de l'UCL et continue d'intervenir dans plusieurs universités (ULB à Bruxelles, Université de Savoie).

Expert et formateur dans le domaine du management, il a travaillé pour de nombreuses organisations belges et internationales et a notamment collaboré avec Médecins Sans

Frontières pour la formation des coordinateurs de terrain.

Passionné par tout ce qui touche à l'humain, et plus particulièrement par la richesse que donnent à nos vies les émotions, Ilios Kotsou intervient sur les thèmes de l'intelligence émotionnelle, du changement et de la pleine conscience.

Ce voyage aux Açores est pensé comme un cheminement philosophique sur le thème de la sérénité. Tout comme nous ne contrôlons pas le temps qu'il fait, nous avons de fait peu de prise sur un grand nombre de circons-



tances de la vie (difficultés, maladies, conflits), nous pouvons seulement changer notre manière d’y faire face. Chaque session est construite à partir d’une citation d’un philosophe de la Grèce antique qui nous permettra d’explorer ensemble différentes perspectives sur la sérénité. Nous verrons à chaque session les liens avec les recherches récentes en psychologie et en neurosciences. Les philosophes de la Grèce antique avaient ceci de particulier qu’ils ne proposaient pas seulement une réflexion intellectuelle mais des exercices pratiques par nous engager sur le « chemin de la vie bonne », les sessions de conférences interactives aborderont donc aussi quelques pistes concrètes pour vivre plus sereinement.

#### **JOUR 1:**

*« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses »*

Epictète

Le regard que nous portons sur les choses, le monde, n’a-t-il pas un impact décisif sur la manière dont nous les ressentons? Cette conférence se penchera sur les jugements, interprétations et croyances que nous avons à propos de nous-mêmes, des autres, de la vie. Quels sont leurs effets? Est-il possible de s’en libérer?

#### **JOUR 2:**

*« Pendant qu’on la diffère, la vie passe en courant. »*

Sénèque

Notre esprit a pour habitude de nous entraîner dans le passé (et les regrets) ou dans le futur (et l’anticipation et les projets). Il est souvent plus ardu d’être présent au moment. Quels sont les effets du vagabondage mental? Comment cultiver sa capacité à revenir au présent? Quelles sont les pistes pour y parvenir?

#### **JOUR 4:**

*« N’attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites; décide de vouloir ce qui arrive et tu seras heureux »*

Epictète

Nous désirons tous être heureux, mais ce n’est pas une tâche aisée au vu des difficultés inhérentes à la vie. Nos résistances à ce qui nous arrive provoquent des émotions, auxquelles nous résistons également. Quel chemin tracer pour aborder les difficultés avec davantage de sérénité?

#### **JOUR 5:**

*« De tous les biens que la sagesse nous procure pour le bonheur de la vie tout entière, le plus grand, de très loin, est l’amitié. »*

Epicure

Confirmant les intuitions d’Epicure, les recherches scientifiques contemporaines pointent les relations sociales comme le premier prédicteur du bonheur et de la santé. Quel est le lien entre relations et bien-être? Comment cultiver des relations plus fluides?

#### **JOUR 7:**

*« Qui vit en paix avec lui-même, vit en paix avec tout l’univers. »*

Marc Aurèle

La recherche de la connaissance de soi est souvent vue comme un repli ou même une coupure de la dimension d’engagement social et solidaire. Ces deux dimensions sont-elles réellement séparées? Comment lier vie intérieure et engagement social ou politique?

## Programme & itinéraire

### J.1. SAMEDI 9 SEPTEMBRE

#### BRUXELLES – PONTA DELGADA – FENAIS DA LUZ

Envol depuis Bruxelles pour l'île de Sao Miguel, via Lisbonne avec la compagnie TAP Portugal (06h20 - 08h05 et 10h55 - 12h20).

Arrivée à l'aéroport de Ponta Delgada où nous serons accueillis par notre guide, expert en biologie et géologie. Transfert vers l'hôtel 5 \*\*\*\*\* Pedras do Mar, situé à Fenaís da Luz. Installation à l'hôtel suivi d'un moment de détente.

Et fin d'après-midi, session d'introduction au thème du voyage par Ilios Kotsou

Dîner à l'hôtel.

### J.2. DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

#### FURNAS – LAC, CALDEIRAS & TERRA NOSTRA GARDEN

Découverte de Furnas et des origines volcaniques de l'île de Sao Miguel. En guise d'introduction, notre guide nous emmènera au centre d'interprétation du lac de Furnas.

Une balade nous donnera le loisir d'apprécier une grande variété d'espèces florales endémiques, puis nous rejoindrons les Caldeiras du lac, là où sont préparées les fameuses « cozido das Furnas » (un plat typique cuit au cœur de la terre) que nous goûterons dans un restaurant local.

La visite du village de Furnas, avec ses fumeroles et ses sources d'eau chaude sera suivie d'une visite du jardin botanique Terra Nostra réputé pour son extraordinaire collection des plantes.

Nous serons invités à nous baigner dans la piscine d'eau chaude (35 à 40°C) riche en fer. Fin d'après-midi, retour à l'hôtel et conférence d'Ilios Kotsou. Dîner à l'hôtel.

### J.3. LUNDI 11 SEPTEMBRE

#### SETE CIDADES & OBSERVATION DES BALEINES

Le matin dans un véhicule adapté aux chemins de terre, nous partons vers l'ouest de l'île, vers les montagnes et les lacs de Sete Cidades. Nous longerons la côte parsemée de verts pâturages, nous nous arrêterons à différents belvédères offrant des vues à couper le souffle.

Nous rejoindrons les lacs de Sete Cidades - lac vert et lac bleu - formés dans un énorme cratère de volcan, puis plongerons vers Ponta da Ferraria et sa piscine naturelle.

Déjeuner, puis temps libre et pour ceux qui le désirent, baignade dans cette piscine naturelle formée par les roches volcaniques tombées dans l'océan.

Ensuite départ pour l'observation des baleines et dîner à l'hôtel.

### J.4. MARDI 12 SEPTEMBRE

#### LAC DE FOGO & CALDEIRA VELHA & DÉTENTE

Le matin, nous terminerons notre visite de l'île en montant au sommet de la montagne Fogo d'où nous aurons une vue impressionnante sur le lac de Fogo au fond du cratère, et bénéficierons d'un panorama et d'un dernier cliché de toute l'île et l'océan.

En nous y rendant, nous nous arrêterons à différents points de vue, plus beaux les uns que les autres, ainsi qu'à l'unique plantation de thé d'Europe, où nous visiterons l'usine de production et ferons une dégustation. Nous passerons également par Caldeira Velha où nous visiterons le centre d'interprétation et prendrons le temps de nous relaxer dans une piscine thermale naturelle entourée d'une faune et d'une flore endémiques.

Lunch en cours de route. De retour à l'hôtel, après-midi libre pour profiter de ses installations et de ses environs.

Dîner à l'hôtel.

### J.5. MERCREDI 13 SEPTEMBRE

#### ÎLE DE FAIAL

Le matin transfert à l'aéroport de Ponta Delgada

Envol vers l'île de Faial dont nous entamerons immédiatement la visite. Nous débiterons par son jardin botanique, puis monterons au sommet de Caldeira, un cratère de 2 km de diamètre et 400 m de profondeur entouré d'hortensias et d'une végétation luxuriante. Nous continuerons par la côte nord qui offre une multitude de panoramas, nous arrêterons pour un lunch à Praia do Norte, puis parviendrons à Ponta dos Capelinhos, la principale attraction de l'île. Située à l'extrême ouest de l'île, nous pourrions y voir les effets de l'éruption de 1957/58, lorsqu'une considérable zone de terre fut créée par les cendres du volcan aujourd'hui éteint.

Nous y visiterons le centre d'interprétation du volcan puis, en passant par de nouveaux belvédères, rejoindrons Horta, la capitale de l'île, réputée pour son port de plaisance cosmopolite, point de ralliement de nombreux voiliers du monde entier dans leurs voyages transatlantiques. Nous nous installerons dans l'hôtel 4\*\*\*\* Horta.

Dîner à l'hôtel.

### J.6. jeudi 14 septembre

#### ILE DE PICO

Après le petit-déjeuner, nous prendrons le ferry pour rejoindre l'île de Pico toute proche. Arrivés à Madalena, nous débiterons par les vignobles typiques de Pico, un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, longerons la côte sud de l'île pour rejoindre le village de Lajes do Pico, premier lieu de peuplement de l'île, et centre traditionnel de la chasse à la baleine. Nous y déjeunerons dans un restaurant local, puis visiterons le musée des baleiniers. Nous traverserons ensuite l'île jusqu'au port commercial de Cais do Pico, lié à l'industrie baleinière, où nous visiterons le musée de l'usine de la chasse à la baleine, avec ses outils et équipements utilisés pour la transformation des cétacés.

Nous terminerons notre tour de l'île de Pico par Arcos do Cachorro, d'impressionnantes formations rocheuses où l'océan nous offre un étonnant et passionnant show sonore et coloré. Ensuite nous reprendrons le ferry pour Horta et notre hôtel. Dîner dans un restaurant typique à Horta.

### J.7. VENDREDI 15 SEPTEMBRE

#### ILE DE TERCEIRA

Le matin transfert à l'aéroport pour un bref vol vers Terceira, nous entamerons immédiatement la visite en longeant les côtes ouest et sud de l'île et leurs belvédères, pour nous rendre à la Quinta do Martelo, où nous remonterons dans le temps !

Après le lunch, départ pour la capitale de l'île, Angra do Heroísmo.

Installation à l'hôtel 4\*\*\*\* Caracol, puis temps libre.

Ensuite, nous partons à la découverte du centre de la ville d'Angra do Heroísmo, reconnue comme patrimoine mondial par l'UNESCO en 1983. Principaux centres d'intérêt: Jardim Duque da Terceira, Praça Velha, Paços do Concelho, Palácio dos Capitães Generais, Igreja da Sé, et bien d'autres.

Dîner de clôture à l'hôtel.

### J.8. SAMEDI 16 SEPTEMBRE

#### ANGRA DO HEROISMO – BRUXELLES

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport et envol pour Bruxelles via Lisbonne

(10h00 - 13h15 et 14h30 - 18h10).



#### HÔTELS

Hôtel Pedras do Mar Resort 5\*\*\*\*\* (J1, J2, J3, J4)  
 Hôtel Horta 4\*\*\*\* (J5 et J6)  
 Hôtel Caracol 4\*\*\*\* (J7 et J8).

#### PRIX

Prix du voyage:	2.460 €
Supplément single:	300 €

#### CE PRIX COMPREND

- les vols internationaux Bruxelles – Ponta Delgada et Terceira – Bruxelles via Lisbonne avec TAP Portugal,
- les vols intérieurs entre Sao Miguel et Faial et entre Faial et Terceira,
- les traversées entre Faial et Pico en ferry,
- les transferts et excursions en autocar de luxe,
- le logement en chambre double au Pedras do Mar Resort 5\*\*\*\*\*, Hôtel Horta 4\*\*\*\* et Hôtel Caracol 4\*\*\*\*

- les repas mentionnés dans le programme; boissons (vin et eau) comprises,
- les visites mentionnées avec un guide local francophone (entrées comprises),
- les conférences données par Ilios Kotsou,
- l'accompagnateur UDA

#### CE PRIX NE COMPREND PAS

- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- les assurances annulation et all-in

#### ASSURANCES

L'UDA ne propose plus d'assurances voyage mais il est vivement recommandé de vous couvrir en annulation et rapatriement et d'assurer vos bagages. Veuillez consulter votre courtier ou une compagnie spécialisée. Nous vous demandons de nous adresser avant le départ les coordonnées de votre police d'assurance assistance/rapatriement (nom/N° de police et tel d'urgence).

