

Retraite de yoga - Jungle Bay, île de la Dominique du 23 au 27 février 2025



IDÉES D'EXCURSIONS

Voici les itinéraires proposés par l'hôtel. Vous pouvez choisir votre activité et les payer au fur et à mesure. Notez que les propositions peuvent changer d'ici février 2025.

~ Boiling Lake Hike ~ Explorez la célèbre "merveille mondiale" de la Dominique et Patrimoine mondial de l'UNESCO. Parcourez ce sentier de classe mondiale qui traverse plusieurs zones climatiques avec des fougères géantes et une forêt de nuages. Les arrêts le long de la route comprennent la mystérieuse vallée de la Désolation, un bain dans des piscines d'eau chaude et un soin du visage à la boue sulfureuse. La randonnée dure environ 3 heures dans chaque sens, monter et descendre des collines assez raides (procéder avec prudence si vous avez peur des hauteurs). Panier-repas fourni ◊ La randonnée est TRÈS DIFFICILE ◊ 50 min. en conduisant dans chaque sens / 6 heures de marche aller-retour ◊ US\$ 125

~ Explorez la Soufrière et les sources chaudes naturelles ~ Le village voisin de Jungle Bay s'appelle Soufrière et signifie Soufre. Marchez jusqu'à l'arrière de la Soufrière, où les sources chaudes naturelles sont situées. Continuer la balade jusqu'au front de baie de la Soufrière. Le petit village d'environ 850 habitants abrite de nombreux employés de Jungle Bay et est amusant à explorer. Visitez l'église catholique du 18ème siècle, qui a été construite en pierre volcanique, les ruines de l'usine L. Rose Lime où les limes de la propriété de Jungle Bay ont été transportés (Jungle Bay était autrefois une plantation de chaux au premières années du XXe siècle). Remontez la colline jusqu'à Jungle Bay ◊ FACILE-MODÉRÉ ◊ 3 heures marche/randonnée aller-retour ◊ US\$ 70

~ Cours de cuisine des Caraïbes ~ Apprenez à préparer la cuisine locale des Caraïbes et ramenez "un avant-goût de Jungle Bay" chez vous ! Les articles de la visite du jardin seront probablement inclus dans les recettes ◊ FACILE ◊ US\$ 25

Trafalgar Falls & Hot Springs à Wotten Waven ~ Les célèbres cascades jumelles

Trafalgar sont situés dans le parc national des Trois Piton (à 55 minutes en voiture de Nature Plongée sur l'île / Jungle Bay). Il s'agit d'une courte promenade de 10 à 15 minutes le long d'un sentier pédestre bien entretenu du centre d'accueil au point de vue des chutes. Continuer le trajet de Trafalgar Falls à Wotten Waven (env. 20 min.) pour visiter Ti Kwen Glo Cho sources d'eau chaudes qui jaillissent de la roche pour un bain chaud avant de retourner à Jungle Bay ◇ FACILE ◇ Min. de 4 personnes à 95 USD par personne (TVA de 15 % incluse). Panier-repas assuré pour cette visite.

~ Randonnée aux chutes de Middleham ~ Trek le long du sentier de montagne brumeux avec une forêt tropicale luxuriante jusqu'à la plus haute chute d'eau de l'île, Middleham Falls. Les perroquets Jaco sont parfois entendus ou repérés. La fin de la randonnée devient un peu plus raide au fur et à mesure que vous descendez vers la piscine cascade pour une baignade rafraîchissante. Saviez-vous qu'être près des chutes d'eau vous expose aux ions négatifs qui sont une purification pour aider à contrer le stress et renforcer votre système immunitaires ? Un panier-repas est fourni ◇ MODÉRÉ ◇ 55 min de conduite pour commencer / 3 heures de randonnée au total ◇ 95 USD

Depuis la randonnée de Middleham Falls, vous pouvez rejoindre la prochaine activité :

13h00-15h00 ~ World Famous Champagne Snorkel ~ Le récif de Champagne fait partie de la réserve marine protégée Soufrière Scotts Head. L'activité volcanique souterraine s'infiltré à travers le fond de l'océan, puis est refroidie par les vagues de la mer et s'élève dans une ligne de bulles créant une expérience mémorable de plongée en apnée. Des coraux, des tortues et une variété de poissons tropicaux sont souvent aperçus ◇ FACILE ◇ 15 min. en voiture dans chaque sens ◇ 70 USD (si vous ne participez qu'à l'excursion de plongée en apnée à Champagne Beach, commandez votre déjeuner pendant le petit déjeuner pour 12h00 pour partir à 13h00 pour la visite)

17h30-19h00 ~ Expérience "Bush Rum" au coucher du soleil ~ Profiter d'un magnifique coucher de soleil tout en "chaulant" au bar « container » de Weefee sur la plage de la Soufrière. "Liming" est un argot caribéen qui signifie "traîner avec des amis, profiter de la scène, jouer à un jeu, boire un verre. Joignez-vous à nous pour vous présenter notre jeu de dominos traditionnel qui est généralement une activité bruyante, amusante et ludique, accompagnée de beaucoup de rires et de musique locale. Apportez de l'argent si vous prévoyez d'acheter des bières ou des collations locales; brousse locale rhum & jus inclus ◇ FACILE ◇ 5 min. en voiture dans chaque sens ◇ US\$ 40

~ Roseau Market & Trafalgar Falls ~ Découvrez l'un des derniers marchés traditionnels dans toutes les Caraïbes avec sa gamme dynamique de fruits, légumes locaux et plus encore. Le marché animé de Roseau se trouve le long du front de mer où la rivière Roseau rencontre la Mer des Caraïbes. Explorez les jardins botaniques et profitez d'une vue panoramique sur la capitale et la côte environnante à Morne Bruce. Continuez vers les célèbres cascades jumelles de Trafalgar, situées dans le parc national des Trois Pitons. Il s'agit d'une promenade courte et facile de 10 à 15 minutes le long d'un sentier bien entretenu du centre d'accueil au point de vue des chutes. Il est conseillé d'apporter de la monnaie locale (East Caribbean Dollars) ou US dollars en petites coupures pour le marché et les souvenirs ◇ FACILE ◇ 20 min. conduire à Roseau et encore 20 min. à Trafalgar Falls / courtes promenades ◇ US\$ 95

17h00-18h30 ~ Sunset Kayak ~ Profitez du coucher de soleil en pagayant dans la mer des Caraïbes de la Réserve marine Soufrière / Scotts Head ◇ MODÉRÉ ◇ 5 min. conduire dans chaque sens puis environ un heure de kayak ◇ US\$ 55