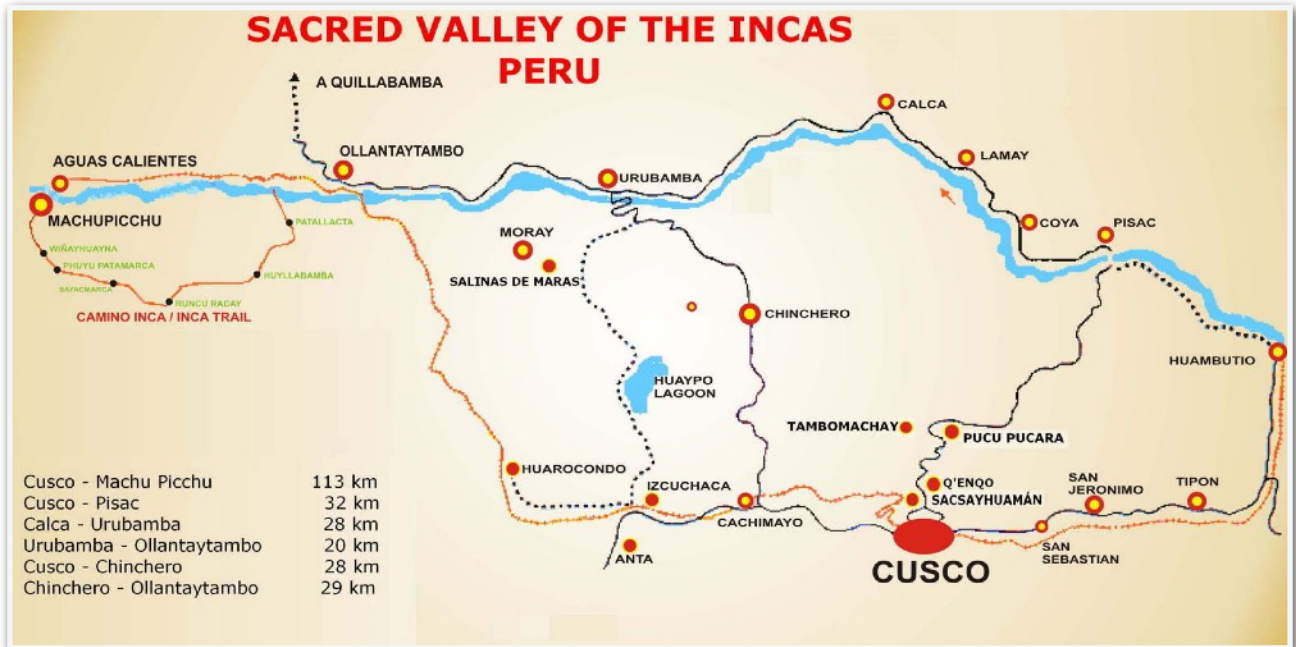


VOYAGE AU PÉROU

du 7 au 21 octobre 2024

CUSCO & LA VALLÉE SACRÉE



L'ARCO - Académie de la Respiration et de la Conscience© vous propose de découvrir Cusco, sa région et sa merveilleuse Vallée Sacrée.

Au fil de ce circuit de deux semaines, nous alternerons entre la découverte de la fascinante capitale inca et des lieux incontournables comme : les 4 Ruines, Moray, Maras, Waqra Puakara, le Machu Picchu et plus encore. Nous explorerons les environs incroyablement marqués par la civilisation inca, les paysages de l'Altiplano et les sommets géants des cordillères.

Le programme de ce voyage est très simple : reliance avec l'énergie des lieux, enseignements directs, cérémonies et rituels sur les sites sacrés et... émerveillement.

Nous profiterons des visites et des randonnées pour être dans l'expérience directe et explorer des états de conscience chamanique favorisés par le cosmo-tellurisme puissant du Pérou.

Le circuit est préparé de façon à ce que nous puissions profiter des lieux lorsqu'il y a moins de monde sur les différents sites.

Nous pratiquerons un chamanisme concret sur les traces des Gardiens de la Terre qui nous ont précédés.

Pour ce voyage, nous collaborons avec Altaï Travel, un spécialiste des voyages moins impactant pour la planète et soucieux des populations locales : <https://www.altai-travel.com/tourisme-responsable>.

LE VOYAGE JOUR PAR JOUR

7 OCTOBRE : FRANCE - LIMA



Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Petit-déjeuner : libre

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Vous arrivez à l'aéroport de Lima. De là, vous

êtes accueillis par votre assistant francophone et votre chauffeur hispanophone. Ils vous accompagnent jusqu'à votre hôtel situé dans le quartier de Miraflores. Installation à l'hôtel, la soirée et les repas sont libres.

8 OCTOBRE : LIMA - CUSCO

Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre



Après votre petit-déjeuner, vous vous imprégnez librement de l'ambiance de la capitale péruvienne. Nous vous conseillons d'opter pour la visite du

site archéologique de Huaca Pucllana ou bien de simplement flâner en bord de mer. Vous êtes ensuite conduits à l'aéroport, où vous prenez un vol en direction de Cusco. Votre assistant francophone ainsi que votre chauffeur privé vous attendent à l'aéroport et vous conduisent jusqu'à votre hôtel situé au coeur du quartier de San Blas. Fin de journée libre.

Note : l'hôtel sera le même pour toutes nos nuits à Cusco, le camp de base de notre voyage



9 OCTOBRE : CUSCO LIBRE

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Cette journée libre vous permet de partir explorer Cusco, fascinante capitale Inca. Nous vous

conseillons de vous enfoncer dans les petites ruelles de la cité pour gagner la Plaza de Armas et ensuite de continuer votre découverte du centre en empruntant la rue Loreto pour y observer les particularités architecturales de la ville tel que les épais murs Incas, magnifiquement dressés, surmontés d'imposantes constructions coloniales. La visite du marché San Pedro, lieu bouillonnant de vie, de couleurs et de saveurs, est incontournable. Repas libres.

10 OCTOBRE : CUSCO - 4 RUINES - CUSCO

Transport : Véhicule privé pour la journée

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Dîner : libre



C'est tôt le matin que votre guide francophone vient vous chercher à l'hôtel pour vous faire visiter les 4 ruines qui surplombent la ville. Vous commencez par le sanctuaire Inca de Qenqo, le fort de Puqa Puqara et le temple de l'eau Tambomachay vous révèlent quelques-uns des anciens rites Incas. Vous rejoignez ensuite le temple de la lune. C'est là que vous avez la possibilité de pique-niquer. Enfin, vous vous redirigez vers le site archéologique de Inkilltambo, une fabuleuse construction inca constituée de terrassement et d'une Waka, le lieu où se déroulaient les cérémonies. Retour à Cusco en véhicule au terme d'une randonnée de 3 heures. Nuit à l'hôtel.

11 OCTOBRE : CUSCO - TIPÓN - LUCRE - PIKILLACTA - CUSCO



Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Dîner : libre

Vous partez aujourd'hui en direction du sud de la vallée de Cusco. Vous vous arrêtez au site archéologique de Tipón, qui était à l'origine un palais construit à la demande de l'empereur Wiracocha. Vous rejoignez ensuite le village de Lucre, où vous dégustez le plat traditionnel : la truite frite. Dernier arrêt à Pikillacta ("cité des puces"), datant de l'époque Huari. Vous y verrez les vestiges de bâtiments et des rues. Retour à Cusco et fin de journée libre.

12 OCTOBRE : CUSCO - 7 LAGUNAS - CUSCO



Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Dîner : libre

Départ matinal en véhicule privé. Après environ 3h de route, vous arrivez au point de départ de votre randonnée du jour, situé dans la Cordillère Vilcanota, où se dresse le Nevado Ausangate, un Apus (montagne sacrée). Votre guide vous conduit au travers des chemins menant aux merveilleuses lagunes de montagne, récompense de ces quelques heures de marche. Vous aurez peut être l'occasion de croiser lamas et alpagas sur votre route! C'est en milieu d'après-midi que vous reprenez votre véhicule pour rentrer à Cusco. Fin de journée libre.

13 OCTOBRE : CUSCO - SACSAYHUAMAN - PISAQ - OLLANTAYTAMBO - AGUAS CALIENTES

Transport : Véhicule privé dans la vallée,
train pour Aguas Calientes

Hébergement : Hôtel de catégorie
3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre



Départ tôt le matin en véhicule privé vers la forteresse de Sacsayhuamán et ses remparts qui vous offrent une vue grandiose sur Cusco. Vous rejoignez ensuite la Vallée Sacrée et le petit village de Pisaq. Vous visitez les vestiges qui dominent la vallée avant de parcourir quelques-unes de ses nombreuses terrasses. Vous faites route vers Ollantaytambo pour prendre le train d'Aguas Calientes, village situé en contrebas du Machu Picchu. Vous suivez le tumultueux Rio Urubamba tout en vous enfonçant dans une végétation de plus en plus luxuriante. Vous vous installez dans votre hôtel puis profitez des bains thermaux pour vous relaxer. Fin de journée libre.

Note : Attention : poids des bagages dans le train limité à 5 kg. Possibilité de laisser des affaires à Ollantaytambo.

14 OCTOBRE : AGUAS CALIENTES - MACHU PICCHU - OLLANTAYTAMBO



Transport : Navette A/R du site du Machu Picchu, train pour Ollantaytambo

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles supérieur

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Un départ matinal en navette vous permettra, avant la foule venue de Cusco le jour même, de profiter au mieux du site. Agrippé à un spectaculaire éperon rocheux, le Machu Picchu s'offre aujourd'hui à vous le temps d'une visite guidée. Votre guide local francophone vous fait découvrir les différents secteurs de la cité et vous évoluez dans ce fabuleux complexe de rues, temples et canaux. Retour à Aguas Calientes puis à Ollantaytambo dans l'après-midi. La soirée et les repas sont libres.

Note pour la visite du Machu-Picchu : sac à dos de 25 litres maxi, bouteilles plastique interdites.

15 OCTOBRE : OLLANTAYTAMBO - MARAS - MORAY - CUSCO

Transport : Véhicule privé dans la vallée

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre



Votre journée commence par la visite des salines de Maras où, à 3 000 m d'altitude, une carrière de sel prospère depuis le temps des Incas. Le site vous montre avec brio l'ingéniosité humaine mêlée à la force physique des personnes qui travaillent encore ces bassins. Par la suite, vous visitez les terrasses agricoles de Moray où les Incas menaient des expériences scientifiques pour améliorer la qualité des plantes en fonction de leur exposition à l'Inty, le dieu soleil. Vous remontez sur le plateau de Chinchero réputé pour son village de tisserands. Vous profitez d'une pause pour déjeuner. C'est dans l'après-midi que vous rejoignez Cusco. Installation à votre hôtel et fin de journée libre.

16 OCTOBRE : CUSCO LIBRE

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Cette journée libre vous permet de continuer l'exploration de Cusco et de vous reposer.

17 OCTOBRE : CUSCO - WAQRA PUKARA - CUSCO



Transport :

Véhicule privé pour le transfert

Hébergement :

Hôtel de catégorie 3 étoiles

Dîner : libre

De bon matin, vous partez en véhicule privé vers la "Forteresse Cornue", un autre des joyaux de la région de Cusco. Plusieurs accès sont possibles pour rejoindre le site de Waqra Pukara selon le niveau des randonneurs. Le site vaut la peine de marcher quelques heures : la forteresse de Waqra Pukara domine le canyon de l'Apurimac. Elle était autrefois un observatoire astronomique, et un lieu de culte, mais a aussi été témoin de batailles importantes. Vous rentrez à Cusco fin d'après-midi, où le reste de la journée est libre.



18 OCTOBRE : CUSCO - PALCOYO - ANANISO - CUSCO

Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Dîner : libre

Vous vous réveillez tôt pour une sortie originale et pour le moins hors des sentiers battus. Des montagnes arc-en-ciel, il en existe plusieurs dont Vinicunca est la plus connue. Nous vous proposons de vous rendre à Palcoyo, un site exceptionnel loin de la foule. Votre véhicule privé vous conduit jusqu'au parking, d'où vous avez environ 30 à 45min pour arriver au point le plus haut. Vous profitez de la vue spectaculaire sur les 3 monts arc-en-ciel de Palcoyo. Vous entamez ensuite une randonnée en descente pour arriver à la communauté de Ananiso, située à l'entrée du canyon du même nom. Vous y déjeunez en compagnie des membres de la communauté. Vous visitez enfin les cavernes qui abritent des peintures rupestres. Arrivée à Cusco vers 20h.

19 OCTOBRE : CUSCO LIBRE

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre

C'est votre dernière journée complète dans la capitale inca. Profitez-en pour visiter les coins de la ville que vous ne connaissez pas ou visitez les différents musées de la ville. Vous avez également le temps de vous reposer et de flâner au marché couvert.



20 OCTOBRE : CUSCO - LIMA

Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Dernier réveil dans la capitale inca. Vous profitez de votre temps libre comme vous le souhaitez. Votre véhicule privé vient ensuite vous chercher à votre hôtel pour vous conduire à l'aéroport de Cusco. Vous y prenez un vol interne vers Lima. À votre arrivée, votre assistante francophone et votre

chauffeur vous attendent pour vous conduire à votre hôtel de Miraflores.
Fin de journée libre.

21 OCTOBRE : LIMA - FRANCE

Transport : Véhicule privé pour le transfert

Hébergement : Hôtel de catégorie 3 étoiles

Déjeuner : libre

Dîner : libre

C'est le moment douloureux du voyage, celui du retour. Vous profitez de vos derniers instants dans la capitale péruvienne puis vous êtes transférés à l'aéroport de Lima pour prendre votre vol international.

Bon retour, ¡hasta luego!

BUDGET

2690 euros

INCLUS DANS LE PRIX

- Les véhicules privés pour tous les transferts
- Un guide francophone pour toutes les excursions/visites
- Un assistant francophone pour vous accueillir à votre arrivée à Lima et à Cusco, puis à votre retour à Lima et enfin pour votre départ du Pérou
- Un chauffeur hispanophone lors des trajets en véhicule privé
- La navette A/R au site du Machu Picchu
- Le train A/R pour Aguas Calientes

- Les hébergements comme indiqués dans le programme (lors des nuits du 13 et du 14 octobre, les chambres de votre hôtel de Cusco restent réservées pour vous, même si vous dormez à Aguas Calientes et Ollantaytambo. Vos effets personnels peuvent donc rester dans votre chambre à Cusco)
- Les entrées sur les sites indiqués au programme et l'entrée classique sur le site du Machu Picchu
- Les repas non mentionnés comme libres au programme
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Un roadbook numérique Altaï Travel

NON INCLUS DANS LE PRIX

- Les vols internationaux aller/retour et les taxes aériennes
- Les vols intérieurs et les taxes aériennes
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le programme (prévoir entre 5 et 15 euros/repas en fonction de vos choix)
- Les entrées aux sites non indiqués au programme

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Acompte de 30% à régler à l'inscription

Solde à régler pour le 30/08/2024 **au plus tard**

Possibilité de souscrire une assurance, si vous n'en avez pas, au moment du paiement du solde.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

ASSURANCES AU CHOIX

- > **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Encadrement

- Guide privé francophone durant toutes les excursions
- Assistant francophone aux aéroports de Lima et Cusco
- Un chauffeur hispanophone lors des trajets en véhicule privé

Alimentation

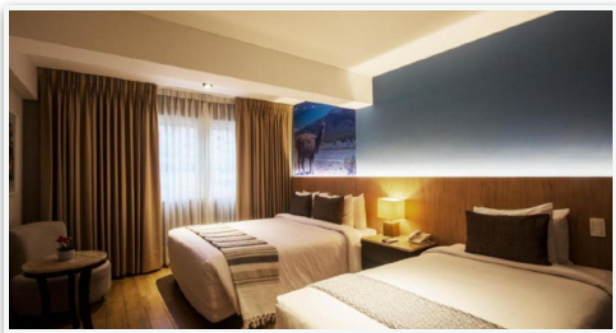
L'eau du robinet n'est pas toujours potable. Vous trouverez des points de vente d'eau en bouteilles (plastique, capsulées) un peu partout dans les villes/ villages et parfois même dans les communautés. La veille des journées trek ou des journées de randonnées, demandez à votre guide plus de détails sur les éventuels points de ravitaillements en eau. Nous vous conseillons l'achat de bouteilles de 7 litres pour remplir chaque jour votre gourde.

La gastronomie Péruvienne est souvent considérée comme l'une des plus savoureuses d'Amérique du Sud. Aussi variée que les climats et les couleurs que l'on retrouve aux quatre coins du pays, la gastronomie Péruvienne séduit par sa diversité. Lors de vos repas libres, savourez un délicieux Ceviche (poisson blanc cru mariné dans une sauce légèrement relevé et accompagné de patates douces/ maïs), essayez le cochon d'Inde grillé (le Cuy) ou encore l'un des nombreux plats à base de viandes en sauce (Seco de cabrito, Lomo Saltado ou Ají de gallina pour n'en citer que quelques-uns ...). Souvent accompagnés de pommes de terre (on en dénombre pas moins de 3000 variétés au Pérou) les plats sont aussi fins que copieux.

Il est toutefois recommandé de ne pas consommer d'aliments crus (fruits/ légumes) sur les marchés et s'assurer de la cuisson suffisante des viandes et poissons. Comme partout ailleurs, il est conseillé de ne pas prendre de glaçons dans son verre, se laver les mains régulièrement et avant les repas ...

Hébergements

- Hôtels standards et confortables dans les villes (chambre double, salle de bain privative). Le standard des hôtels Péruviens ne correspond pas toujours à celui des hôtels occidentaux.



Machu-Picchu

- Les compagnies de trains utilisées pour se rendre au Machu-Picchu autorisent seulement un petit sac de 30 litres et 8 kg maximum par personne.
- Possibilité de laisser des affaires à votre hébergement si nuit à Ollantaytambo

Budget & change

Monnaie nationale : le Sol Péruvien

1 EUR = 4,03 Soles environ (09/05/2022)

Change : dès votre arrivée à l'aéroport, dans les bureaux de changes ou distributeurs automatiques (Visa, American Express, Master Card) des grandes villes tel que Lima, Arequipa, Cusco, Nasca, Puno ...

Nous recommandons à nos voyageurs de payer leurs achats quotidiens (boissons, repas libres, souvenirs ...) avec le sol Péruvien. L'Euro s'échange facilement. Attention cependant : quel que soit la devise, les billets présentant de petites déchirures pourront être refusés.

Pourboires

Pratique courante mais non-obligatoire, vous pouvez remettre un pourboire à votre guide et à l'équipe locale à la fin de votre séjour. Variable en fonction de votre satisfaction, le pourboire doit toutefois être adapté à la durée de votre voyage et au niveau de vie du pays. De manière générale, comptez 2 USD par jour, par personne, et par membre de l'équipe soit environ 30 USD par voyageur pour un séjour de 15 jours. Egalement, vous pouvez remettre livres, cahiers, crayons, jeux ... à votre guide qui se chargera ensuite de les redistribuer aux écoles et bibliothèques des villages traversés. La distribution directe aux familles de crayons, cahiers, argent ... n'est pas conseillé. Pour aider les communautés, nous vous conseillons de toujours avoir de la monnaie sur vous afin d'acheter leur artisanat.

Bagages

- Sac de voyage toile souple et résistante, idéalement avec fermetures latérales pour un accès facile à vos affaires (Dimensions : 80 litres ; 23 kg maximum)
- Sac à dos pour le transport de votre pic-nic, eau et effets personnels (Dimensions : 30 litres maximum)

Visite du Machu Picchu : attention !

- Voyage en train : sac de 8 kg maximum autorisé
- Visite du site : sac de 30 litres maximum autorisé
-

Formalités & santé

Passeport obligatoire. Il doit être valide (date d'expiration) au moins 6 mois après la date de retour du voyage.

Visa : non. Les ressortissants français et belges n'ont pas besoin de visa pour un séjour touristique de moins de 90 jours.

Carte d'identité : non.

Recommandations sanitaires

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place.

En cas de soins sur place, les cliniques et les hôpitaux privés de Lima sont bien équipés et les médecins, souvent formés en Europe ou aux États-Unis, en général de très bon niveau. Les soins doivent généralement être réglés à l'avance (une carte bancaire est systématiquement demandée lors de l'admission).

Constituer sa pharmacie personnelle en conséquence et n'emporter dans ses bagages que les médicaments nécessaires ; ne jamais consommer des médicaments achetés dans la rue (risque de contrefaçon).