

6 idées pour déconnecter cet été : nos bons plans pour revenir de vacances en pleine forme

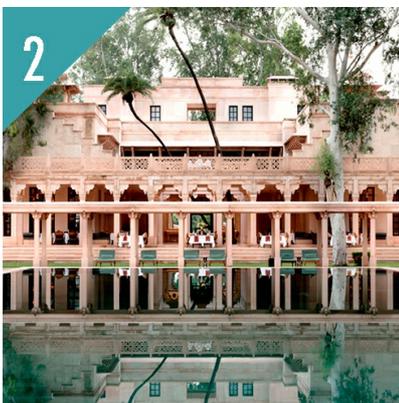
Newsletter GroupExpression, juillet 2017



En Suisse, à Jura & Trois-Lacs - Slow Travel, absinthe & bien-être

Petit trésor suisse situé à moins de 4h de train de Paris, Jura & Trois-Lacs est une destination idéale pour ralentir le rythme du quotidien, s'évader quelques jours et goûter aux joies du **slow travel**. À bord d'un charmant **petit train rouge**, les paysages verdoyants des plaines jurassiennes se laissent contempler avant de rejoindre les **sentiers de randonnées**. Au terme d'une **balade sportive** ou d'un parcours en **VTT**, les amateurs de grands espaces pourront admirer le **Creux du Van** qui offre un magnifique panorama sur le **Lac de Neuchâtel** et les **Alpes**. Sur le chemin du retour, ils pourront arpenter les sentiers de la **Route de l'Absinthe**, découvrir les saveurs de la célèbre **Fée Verte** et percer les mystères de cette boisson sulfureuse. Pour se récompenser, les courageux sportifs se détendront dans le **sauna à l'absinthe** proposé par l'**hôtel Les Endroits** et profiteront des bienfaits de cette plante médicinale. Rien de mieux qu'une nuit dans la charmante **chambre d'hôtes Passion d'une vie**, ancienne demeure **d'horloger** décorée avec goût pour terminer cette journée de découverte.

Plus d'informations : <http://www.juratroislacs.ch/>



Au Rajasthan, en Inde - Cure Ayurvéda de luxe à l'Amanbagh

Au cœur d'une **oasis verdoyante de palmiers**, d'eucalyptus et d'arbres fruitiers, l'**Amanbagh** est un sanctuaire contemporain où la paix imprègne l'air et où le **shanti** emplit l'esprit. Un **Haveli** aux lignes épurées qui rend un élégant hommage à l'architecture et au style traditionnels de l'âge d'or de l'Inde.

PACKAGE Purify Immersion

10 jours / 7 nuits – Paris/Paris

Prix à partir de : 6.380 €/personne TTC (base 2)

Valable pour un séjour de 10 jours/7 nuits avec : hébergement à l'Amanbagh en Courtyard Haveli Suite et la pension complète avec le package Purify Immersion (cours de yoga quotidiens, cours de cuisine ayurvédique, consultation ayurvédique personnalisée, un programme quotidien de soins et de massages), transferts privés de et vers l'aéroport de New Delhi, vols internationaux au départ de Paris sur Jet Airways, les frais d'agence et de dossier. Offre valable sous réserve de disponibilités et soumises aux conditions de l'établissement. Offre non contractuelle.

Plus d'informations : www.tapis-rouge.fr - www.jetairways.com



En Lituanie - Bobsleigh et marche nordique

Avis aux voyageurs en quête de **dépaysement et de bien-être**, cap sur la **Lituanie**, plus grand des pays baltes, pour une **évasion fraîche et sportive**. La **marche nordique**, de plus en plus populaire est largement pratiquée en Lituanie, avec des itinéraires dédiés pour ce type de marche. Beaucoup plus efficace que la marche classique, la marche nordique utilise des bâtons, ainsi, non seulement les jambes mais tous les muscles du corps y compris les bras, sont sollicités.

Si les lituaniens font du **bobsleigh** en hiver, l'été aussi ! Déchaussé de ses patins à glace (remplacés par des roulettes) et équipé d'une voile, le **bobsleigh sur terre** se pratique sur des aérodromes désaffectés ou bien comme le char à voile, **sur les plages de la côte baltique**.

Plus d'informations : <http://www.lithuania.travel/fr/>



Aux Etats-Unis - Le Grand Canyon de haut en bas, hélicoptère et rafting

Las Vegas sait faire les choses en grand... Pour une escapade pleine de sensations, cap sur les **paysages grandioses du Grand Canyon en hélicoptère**. Embarquement depuis Vegas pour le survol de cet espace naturel époustoufflant, avant de s'élancer sur le **fleuve Colorado** pour une **séance de rafting** inoubliable, niché entre des **parois rocheuses de plus d'un kilomètre de hauteur**. Ces excursions sont proposées notamment par [Maverick Helicopters](#), [Papillon](#) ou encore [Grand Canyon Helicopters](#) avec des formules tout compris à la journée (transferts, vols en hélicoptère, rafting et repas).

Plus d'informations : <http://www.lasvegas.com/>



En Islande - A cheval !

L'île volcanique et ses paysages préservés n'ont de cesse de fasciner les visiteurs. Pour découvrir les **champs de lave**, **falaises escarpées** et **vallées isolées** de façon originale, pourquoi ne pas envisager une **balade à cheval** (islandais!) ? Sa particularité : posséder, en plus des trois allures traditionnelles (pas, trot, galop), **deux allures supplémentaires**, le « tölt » et l'« amble », parfaitement adaptées aux promenades. Ces **chevaux de petite taille**, descendants directs des premiers chevaux importés par les **Vikings** il y a 1 100 ans, sont les parfaits compagnons pour des excursions à travers l'Islande. De nombreuses **fermes et réceptifs locaux** proposent des promenades à cheval s'adressant aussi bien aux débutants qu'aux cavaliers expérimentés, avec des itinéraires pouvant s'étendre à plusieurs jours.

Plus d'informations : www.inspiredbyiceland.com - www.horsesoficeland.is



A Mayotte, en France - Une plongée dans le lagon

Comptant parmi les **plus grands lagons fermés du monde**, celui de **Mayotte** est un **havre de paix** où les espèces sous-marines foisonnent. La **double barrière corallienne** qui ceinture le 101ème département français est un atout unique et en fait un **paradis pour les plongeurs**. **Passé en S, N'gouja ou encore Passe Bandrélé**, des spots exceptionnels célèbres à travers le monde, où il n'est pas rare d'observer de majestueuses **raies manta** et des **tortues imbriquées**. Les plus chanceux pourront même apercevoir des **requins gris** ou à **pointe blanche** ! Le principal atout du lagon mahorais est d'offrir ses merveilles aux **plongeurs de tous niveaux**. Les moins aventureux peuvent ainsi partir à l'assaut des « **patates** » de **coraux multicolores** à seulement quelques mètres de la plage de **Saziley**. Les **12 centres de plongée** de l'île offrent aux plongeurs l'occasion d'explorer les récifs, du simple **baptême** aux **plongées nocturnes**.

Plus d'informations : <https://www.mayotte-tourisme.com/>

Contact : 01.58.01.01.30

Plus d'informations : www.groupexpression.fr

Retrouvez également GroupExpression sur [Facebook](#) & [Twitter](#)

Cliquez ici si vous souhaitez ne plus recevoir d'emails de notre part