



Marie-Luz Diaz Morin
Coach de vie
Cohérence cardiaque
EFT (technique de libération émotionnelle)
Matrix Reimprinting
Sophrologie



Préparer son voyage pour l'atelier « Entre Ciel et Mer »

Séjourner sur l'île de [la Goméra](#) c'est un peu comme changer de Dimension.

Cela commence déjà par le ferry qu'on doit prendre pour s'y rendre : il y a 6 voyages par jour avec 2 compagnies, **on ne peut pas aller plus vite que la musique**, alors on s'organise et on vit aux Canaries et plus particulièrement à la Goméra, à un rythme très différent, paisible...

Comme je le précise sur le site, l'association n'a pas encore la structure pour organiser des ateliers « clé en main », mais si vous souhaitez venir, je vous accompagnerais avec plaisir pour l'organisation qui reste simple.

Ci-dessous vous trouverez les informations pour vous permettre de préparer votre voyage sans stress.

- I - Résumé du trajet
- II - Détail avions et ferry
- III - Hébergement
- IV - Que mettre dans votre valise/sac
- V - Services
- VI - Budget à prévoir

I - Résumé du trajet

- a) Se rendre de votre domicile à Ténérife l'île sur laquelle se trouve l'aéroport international de [Ténérife SUD \(Reina Sofia\)](#)
- b) Se rendre de l'aéroport Ténérife SUD au port de « Los Cristianos » pour prendre le ferry (12 kms)
- c) Trajet en ferry du port de « [Los Cristianos](#) » au port de « [San Sébastian de la Goméra](#) » (50 minutes)
- d) Du port de « San Sébastian de la Goméra » prendre la route en direction de [Valle Gran Rey](#) (1h15 en roulant tranquillement et apprécier le paysage)

II - Détail avion et ferry

1	Billet d'avion pour se rendre à Ténérife Sud (Canaries)	<ul style="list-style-type: none"> - Acheter au moins 3 mois avant la date de départ pour bénéficier de tarifs très intéressants (en dessous de 200 € avec un seul bagage main sinon compter plus parce que les bagages supplémentaires sont facturés) - Compagnie recommandée Easyjet (départ les mardi) - Paris-Ténérife SUD vol direct de 4h
2	Se rendre de l'aéroport de Ténérife Sud au port de « Los Cristianos » (12 kms)	<p>Options</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Louer une voiture depuis la France au moins 15 jours avant la date de départ pour vous assurer d'avoir votre moyen de transport : compagnie recommandée CICAR qui a les meilleures garanties et les prix intéressants sans surprises. b) Prendre un taxi qui vous déposera sur le quai d'où partent les ferry. c) Prendre un bus qui vous déposera dans la ville « Los Cristianos » il faudra marcher un peu pour rejoindre le port mais tout est bien indiqué. <p>NOTA BENE En fonction de l'arrivée de votre vol à Ténérife Sud (aéroport à taille humaine), compter environ 1h30 de battement, pour récupérer votre valise si vous en avez une, vous repérer et faire le trajet vers le port (12 kms) pour être sûrs de ne pas rater le ferry (il faut être présent sur le quai en attente au moins 30 minutes avant l'heure de départ prévue), sinon il faut attendre le suivant.</p>
3	Billet de ferry pour se rendre du port de « los Cristianos » au port de « San Sébastian de la Goméra »	<p>Vous pouvez acheter le billet par internet :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Si vous pensez louer une voiture pour votre séjour, acheter le billet de ferry au moins 15 jours avant la date de départ, pour vous assurer d'avoir une place : les canariens se déplacent entre les îles avec ce moyen de transport donc il y a toujours beaucoup de voitures et camions et les ferry ont une capacité qui ne peut être augmentée... b) Si vous venez en tant que piéton vous pouvez acheter votre billet sur place à la boutique Fred Olsen qui se trouve dans le hall du port. <p>NOTA BENE Compagnie recommandée Frel Olsen leur ferry ont des plateformes extérieures qui permettent de savourer le voyage entre ciel et mer – Sinon la compagnie ARMAS dessert également les îles cependant les ferry sont moins modernes et sans plateforme extérieure</p>
4	Se rendre du port de « San Sébastian de la Goméra » à Valle Gran Rey	<p>Plusieurs solutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Vous avez loué une voiture : il suffit de suivre les panneaux indicateurs, la ville est très petite et on quitte très rapidement l'urbanisation pour commencer à monter vers le haut de l'île, vous allez traverser le magique Parc de Garajonay (forêt) puis redescendre vers Valle Gran Rey (temps de trajet en roulant tranquillement 1h15)

		<p>b) Vous pouvez prendre un taxi à quelques mètres après la descente du ferry (environ 70 € et on peut se joindre à d'autres voyageurs même sans se connaître pour amortir le coût du transport)</p> <p>c) Les bus restent le moyen de transport le moins cher (attention ici pas de bus toutes les demi-heure... nous sommes plus dans un ordre de grandeur de 2h...)</p>
--	--	---

III - Hébergement

- ➔ Il faut faire les réservations le plus en amont possible (au minimum 2 mois) ; Valle Gran Rey est une vallée très recherchée et les logements à prix raisonnables ne sont plus disponibles au dernier moment.
 - Vous pouvez trouver des logements via airbnb ou booking ou autre plateforme de votre choix, il y a 4 hôtels dans la vallée.
- ➔ Je vous aiderais, si vous le souhaitez, à trouver votre logement à Valle Gran Rey.

IV - Que mettre dans votre valise/sac

- Chaussures de marche ou de sport si vous souhaitez faire de la randonnée
- Un vêtement chaud (pour les randonnées ou pour les promenades en bord de mer ou pendant les séances de sophrologie – il y a souvent une brise fraîche le soir qui vient du grand large)
- Un vêtement imperméable (pour les promenades ou les randonnées en haut de l'île)
- Des vêtements légers pour la journée en bord de mer (où se déroulent les ateliers)
- Des chaussures d'été type sandales
- Un tapis ou une serviette épaisse pour les séances de sophrologie
- Maillot de bain, crème solaire (bio dégradable si possible)
- Protection pour la tête (casquette chapeau foulard etc...)

V - Services à Valle Gran Rey

On trouve tout ce dont on peut avoir besoin au quotidien et toujours à taille humaine :

- Superettes, boutiques bio, laverie libre-service, boulangeries, restaurants, pharmacies, médecins, ostéopathe, opticien, un dispensaire et en cas d'urgence l'hôpital de San Sebastián de la Goméra vous reçoit et si situation très grave l'évacuation se fait par hélicoptère vers Ténérife.

VI - Budget à prévoir pour 4 nuits hors forfait atelier (ces prix sont donnés à titre indicatif et peuvent fluctuer)

A partir de 500€ qui se décomposent comme suit

- **Avion entre 110 et 250€ aller-retour en partant les mardis - compagnie Easyjet - arrivée à l'aéroport de Ténérife Sud** : faire la réservation le plus tôt possible (au moins 3 mois avant la date de l'atelier pour bénéficier de tarifs bas) - 4h de vol direct en partant de Paris.

- **Ferry 72€ aller-retour entre Ténérife et la Goméra** (compagnie Fred Olsen ou Armas) et si vous avez plus de 60 ans compter autour de 60€.
- **Hébergement si partagé à deux environ 40 € par personne** (je vous aiderai dans la recherche de logement). Attention, cette vallée est très recherchée et il faut faire des locations très en amont au moins 3 mois à l'avance pour trouver une location à un prix raisonnable.
- **Location voiture si partagée à deux : environ 100€** par personne sinon les déplacements peuvent se faire en bus moins onéreux.
- **Nourriture selon vos préférences**, plusieurs restaurants dont certains en front de mer, des superettes ainsi que 3 boutiques bio sont à votre disposition.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information et préparer votre séjour au 06 84 73 68 61

A bientôt
Marie-Luz

