



Programme des excursions et activités quotidiennes
Avec la formule « Jungle Spa Aventure », toutes ces excursions sont incluses !

Lundi

De 7h15 à 8h : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ **Facile** ✨ **\$20 US**

De 9h à 17h : Plongée avec tuba à la célèbre plage « Champagne » et découverte du sud-ouest. Après 50 minutes de route, mettez votre masque et vos palmes (fournis) et entrez dans l'eau pour avoir la chance d'admirer des conduits volcaniques sous-marins et de nombreuses créatures de mer. Gardez un œil ouvert pour apercevoir la tortue verte qui y réside. Puis, déjeunez au « Rodney's Wellness Retreat » à Soufriere. Après le déjeuner, visiter le jardin de « Rodney's Wellness Retreat » et découvrez les deux villages Soufriere et Scott's Head. **Facile** ✨ **\$65 US** ✨ **50 à 60 min. de route (aller)**

Mardi

De 7h15 à 8h : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ **Facile** ✨ **\$20 US**

De 9h à 15h : Randonnée de « Perdu Temps ». Marchez dans les traces des « marrons » (esclaves fugitifs) de la Dominique. Vous traverserez une partie du sentier historique de « Perdu Temps » qui conduit au « paradis de Pomme » : ferme biologique isolée dans les montagnes. Profitez de la nature telle qu'elle fut découverte par Christophe Colomb ou Robinson Crusoe. Une véritable image de légende, une fabuleuse concentration de parfums de fruits, de fleurs, de plantes exotiques et de plantes médicinales etc... Dégustez les fruits que vous aurez choisis et cueillis et prenez le temps de partager la vie sereine de Pomme et de sa famille dans ce lieu paradisiaque. **Niveau moyen** ✨ **\$50 US** ✨ **30 min. de route pour y accéder / 3 heures de marche aller-retour.**

De 16h à 17h30 : Cours de Cuisine Caraïbienne. Découvrez comment préparer la cuisine caraïbe locale et emportez "le goût du Jungle Bay" avec vous ! **Rendez-vous au restaurant. Facile**

Mercredi

De 7h15 à 8h : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ **Facile** ✨ **\$20 US**

De 9h à 12h : Randonnée à la cascade Victoria. Promenade le long de la pittoresque Rivière Blanche ; vous escaladerez des rochers jusqu'à la cascade et nagez dans un bassin thérapeutique sous la chute d'eau tonnante. Etui imperméable pour les appareils photo fortement recommandé. **Niveau intermédiaire-difficile** ✨ **\$50 US** ✨ **7 min. de route pour y accéder / 1h½ de marche et d'escalade, aller-retour.**

De 14h à 17h : Sentier de « Glasse ». Randonnée sur les rivages de l'Océan Atlantique où vous apercevrez des lieux de pêche traditionnelle ainsi que des cratères volcaniques. Admirez le paysage côtier à en couper le souffle tout au long du sentier et ne manquez pas l'occasion de vous tremper dans des bassins océaniques. Beaucoup de photos magiques ! **Niveau intermédiaire** ✨ **\$40 US** ✨ **15 min. de route pour y accéder / 1h½ de marche aller-retour.**

De 17h à 18h : Cours de percussions Dominicaines. Découvrez l'histoire des percussions sur l'île, apprenez aussi à jouer la musique traditionnelle et les chansons « Jing Ping » sur des tambours Dominicains authentiques ! **Rendez-vous à la Réception / 2ième Yoga Studio** ✨ **Facile** **\$20 US**

Jeudi

De 7h15 à 8h : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ **Facile** ✨ **\$20 US**

De 7h30 à 17h30 : Randonnée au lac bouillonnant « Boiling Lake » et dans la vallée de la Désolation « Valley of Desolation ». Découvrez la célèbre « merveille » de la Dominique et le patrimoine mondial de l'UNESCO. Des arrêts le long du chemin sont prévus à la mystérieuse vallée « Valley of Desolation », aux bassins d'eau chaude et à la célèbre « Titou Gorge ». L'excursion dure environ 6 heures aller/retour et un panier déjeuner est inclus. **Difficulté extrême.** Bonnes conditions physique requise (êtes vous diabétique, asthmatique, cardiaque ou autre? Excursion non conseillée) ✨ **\$75 US** ✨ **90 min. de route pour y accéder / 6 heures de marche aller-retour.**

De 9h à 12h : Kayak et plongée avec masque et tuba. Pagayez et nagez dans les eaux turquoise de Grand Bay entouré par un littoral pittoresque de montagnes et de cocotiers. **Facile-intermédiaire** ✨ **\$50 US** ✨ **20 min. de route pour y accéder.**

De 14h à 16h : Promenade « nature » à la Rivière Blanche « White River » et sur l'océan Atlantique. Faites une promenade jusqu'à la Rivière Blanche voisine et profitez d'une baignade énergisante et thérapeutique dans les bassins naturels de la rivière. Continuez par la côte rocheuse, sur la plage voisine, le long de l'océan Atlantique. **Facile** ✨ **30 à 45 minutes de marche aller-retour.**

Vendredi

De 7h15 à 8h : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ **Facile** ✨ **\$20 US**

De 9h à 12h : Cascade « Sari Sari ». Marchez le long des rives de Sari Sari sous les feuillages de la forêt tropicale humide en escaladant roches et rochers et en traversant trois fois la rivière. Pour finir, profitez de l'occasion pour nager dans le bassin de la chute d'eau. **Niveau intermédiaire** ✨ **\$50 US** ✨ **20 min. de route pour y accéder / 1h½ de marche aller-retour.**

De 14h à 16h30 : Excursion culturelle de la Dominique – Explorez les villages voisins Delices et Petite Savane. Découvrez l'industrie de l'huile de bois d'Inde, qui est l'une des premières activités économiques du sud-est de la Dominique. Visitez une ancienne distillerie d'huile bois d'Inde qui utilise encore la technique du feu de bois traditionnel et découvrez comment se fait la récolte et la production des "Marantes" et du "Manioc". Visitez ensuite une rhumerie d'arrière-cour, où le célèbre rhum local "Zayed" (Moonshine) est produit. **Facile** ✨ **\$35 US** ✨ **10 min. de route pour y accéder / 15 min. de marche (au total).**

De 20h à 21h30 : Musique traditionnelle de Dominique : « Jing Ping ». Profitez d'un divertissement culturel et initiez-vous aux danses Dominicaines traditionnelles (au Restaurant Le Pavillon).

Samedi

De 8h à 15h : Promenade au marché de Roseau et aux cascades Trafalgar. Visitez la capitale et découvrez le dernier marché communautaire authentique des Caraïbes Orientales. Une occasion pour faire des achats souvenirs (monnaie locale où US dollars conseillée). Ensuite, une route pittoresque vous mènera jusqu'aux cascades Trafalgar où vous pourrez admirer deux magnifiques chutes d'eau jumelles. Vous pourrez nager dans des bassins d'eau chaude et d'eau froide. Déjeuner traditionnel inclus à la " Pearl's Cuisine ", restaurant local. **Facile** ✨ **\$65 US** ✨ **45 min. de route pour aller jusqu'à Roseau puis 20 min. de Roseau jusqu'aux cascades Trafalgar / 15 minutes de marche pour accéder aux cascades.**

***De 16h à 18h : L'histoire du Jungle Bay.** Racontée (en Anglais) par Sam Raphael, qui est à l'initiative du projet. Ecoutez parler l'inspiration, l'histoire et les défis du développement du Jungle Bay. C'est l'occasion d'obtenir quelques réponses et explications, tout en laissant libre cours à l'interprétation. *Uniquement possible quand Sam Raphael est sur place.

Dimanche

De 7h30 à 17h30 : Randonnée au lac bouillonnant « Boiling Lake » et dans la vallée de la Désolation « Valley of Desolation ». Découvrez la célèbre « merveille » de la Dominique et le patrimoine mondial de l'UNESCO. Des arrêts le long du chemin sont prévus à la mystérieuse vallée « Valley of Desolation », aux bassins d'eau chaude et à la célèbre « Titou Gorge ». L'excursion dure environ 6 heures aller/retour et un panier déjeuner est inclus. **Difficulté extrême.** Bonnes conditions physique requise (êtes vous diabétique, asthmatique, cardiaque ou autre ? Excursion non conseillée) ✨ \$75 US ✨ 90 min. de route pour y accéder / 6 heures de marche aller-retour.

De 8h à 8h45 : Yoga. Cours de yoga pour débutants ✨ Facile ✨ \$20 US

De 10h à 13h : Randonnée à la cascade Victoria. Promenade le long de la pittoresque Rivière Blanche, vous escaladerez des rochers jusqu'à la chute d'eau et nagez dans un bassin thérapeutique sous une chute d'eau tonnante. Etui imperméable pour les appareils photo fortement recommandé. **Niveau intermédiaire-difficile** ✨ \$50 US ✨ 7 min. de route pour y accéder / 1h½ de marche et d'escalade, aller-retour.

De 15h à 16h : « Cours de massage du corps ». Notre équipe du SPA vous enseignera les techniques de massage de base, faciles à apprendre et qui vous permettront de partager les bénéfiques relaxants, nourrissants et thérapeutiques du massage. Rendez-vous à la réception dans le bâtiment principal. **Rendez-vous à la Réception / 2ième Studio de Yoga** ✨ Facile \$20 US

Ce qu'il faut prendre pour les excursions et randonnées :

✓Bouteille d'eau ✓Sac à dos ✓Maillot de bain ✓Crème solaire ✓Chapeau ✓Lunettes de soleil

Chaussures (toujours porter des chaussures confortables pour marcher)

- Pour la marche du "Boiling Lake", prévoir des chaussures de marche, des baskets ou bien des chaussures amphibies confortables
- Pour la cascade Victoria, chutes de Trafalgar et la cascade Sari Sari, prévoir des chaussures amphibies ou des sandales de marche

Veillez noter :

- Inscrivez-vous dans la soirée aux circuits et excursions du lendemain, sur une feuille prévue à cet effet sous le tableau des activités qui se trouve au pavillon du restaurant.
- Notez que les activités et les horaires peuvent changer en fonction du temps, etc.
- Les excursions partent de la réception sauf indication contraire (S'il vous plait soyez à l'heure)
- Serviettes et équipement de plongée sont fournis avant le départ
- Tous les tarifs sont soumis à 15% de taxes
- **Avec la formule « Jungle Spa Aventure », toutes ces excursions sont incluses !**

Autres randonnées et marches qui se situent sur la propriété ou à côté

Promenade « nature » à la Rivière Blanche « White River » et sur l'océan Atlantique. Faites une promenade jusqu'à la Rivière Blanche voisine et profitez d'une baignade énergisante et thérapeutique dans les bassins naturels de la rivière. Continuez par la côte rocheuse, sur la plage voisine, le long de l'Océan Atlantique. **Facile**

Direction : De la réception, marchez jusqu'à la route principale et tournez à droite. Marchez le long de la route durant environ 10 minutes, traversez un pont et tournez à gauche. Suivez le chemin, qui vous emmène à la rivière. Ensuite, vous pouvez revenir jusqu'au pont et au lieu de le traverser et tourner à gauche, tournez à droite pour arriver jusqu' à l'océan (5 minutes)

Zom Zom ~ Ce chemin vous guidera jusqu'à un ancien coin de pêche mais toujours utilisé par des pêcheurs, pêchant à la ligne depuis les rochers. Il faut compter environ 30 à 40 minutes de marche pour y accéder et à la fin du chemin vous devrez descendre depuis le sommet de la falaise jusqu'à la roche dans l'océan. Vous pourrez alors admirer le magnifique panorama sur le Jungle Bay et le littoral. **Intermédiaire-difficile**

Direction : Le chemin est situé sur notre propriété (il débute au dessus du restaurant, en face du bungalow 21)