



**Se relier à la nature, à l'autre et à soi même
par le voyage et à la découverte**

DURIKAS ET CARAIBE

**15 jours-13 nuits France/France
Autotour à partir de 2 participants**

**Circuit individuel, réalisable de Mi Novembre à Août
Période estivale : Supplément à prévoir (vol en haute saison)**



Le Costa Rica, véritable pont biologique des Amériques, fourmille d'initiatives communautaires revisitant le rapport de l'homme à la nature.

- **La fondation Dúrika** regroupe 25 à 30 personnes qui vivent dans un paysage époustouflant, à 1600 mètres d'altitude. La plupart costariciens, biologistes d'origine scientifique, ils font le choix de vivre en auto suffisance et protègent une réserve biologique de 8500 hectares de forêt primaire et secondaire, qui grandit grâce aux ressources apportées par les visiteurs qu'ils accueillent.

Pour comprendre et partager leur vie, vous participerez avec eux aux activités du matin : Traite des chèvres, potager biologique, fabrication de pains et galettes, reforestation, ou autres activités à l'ordre du jour. L'après midi, observation de la flore, des oiseaux et de la faune, cours sur les plantes médicinales, baignade dans des cascades seront au programme du groupe.

- **Sur la côte caraïbe**, vous découvrirez le village de Yorkin, communauté indigène à 1 heure de bateau du premier village, au bord de la rivière Yorkin. Une association de femmes y a initié une structure d'accueil exemplaire pour toute la communauté indigène de la région montagneuse de Talamanca. Votre présence étant souhaité par le village, il y a absence de voyeurisme. Apprentissage traditionnel du cacao, des cultures traditionnelles, du fonctionnement des réserves indigènes, visite du patrimoine naturel sont au programme.

La détente au bord de Playa Chiquita, dans un petit lodge entouré de végétation exhubérante, s'accompagne de longues ballades sur la plage aux beaux bois flottés et coraux rejetés par la mer. Puis c'est dans l'Est de la vallée centrale que vous découvrirez la vallée de café d'Orosi et son village paisible. C'est un point de départ idéal pour visiter les jardins botaniques Lankaster, arpenter les sentiers du parc de Tapanti et admirer le cratère au vert irréel du volcan Irazu.

Cet itinéraire n'est pas figé, il vous donne un exemple d'itinéraire individuel au Costa Rica. Nous pouvons réaliser toute étude combinant des séjours solidaires, par exemple avec les lieux incontournables du pays. N'hésitez pas à nous consulter.

Jour	De	A	Programme	Hébergement
1	France	San José	Vol de jour de Paris ou province, via Madrid avec la compagnie Iberia. Arrivée San José à 16h15, accueil et transfert à votre hôtel.	Hôtel niveau **
2	San José	Durikas	Départ en bus de ligne en début de matinée pour Buenos Aires (4h30 de route). Passage par la belle cordillère de Talamanca sur la route la plus haute du pays à près de 3000 mètres d'altitude. Forêts nuageuses, flore luxuriante et paysages montagneux. Transfert libre à la fondation depuis le terminal, à 600 mètres (un taxi vous coûtera environ 2 dollars). Montée en taxi 4x4 (1h de piste) jusqu'au village des Durikas. Accueil, installation et déjeuner. L'après midi, il y a généralement une présentation du projet et un tour d'orientation : installations, potager agro écologique, jardin de plantes médicinales, chèvrerie, orchidarium.	Fondation Dúrika
3, 4, 5 et 6	Fondation Dúrika	Fondation Dúrika	Les journées commencent tôt, le décalage horaire, le lever du soleil vers 5 heures avec les chants d'oiseaux, la température déjà douce, nous y invitent. Les activités seront proposées selon les disponibilités et l'organisation des Durikas. Le	Fondation Dúrika

			<p>programme ci après est le plus probable mais reste indicatif. L'immense richesse des possibilités de découverte et les envies des participants influenceront le programme qui n'est pas figé.</p> <p>De 5h30 ou 6h à 7h, participation aux tâches avec les villageois, vous pourrez demander certains matins à faire du yoga ou des observations d'oiseaux sur les arbres aux abords du village avec un ornithologue local. Possibilité également de vous reposer. Petit déjeuner.</p> <p>8h30 - 11h30 : Aide aux tâches quotidiennes, petits groupes de 2 à 3 personnes avec un villageois : traite manuelle des chèvres (et biberon des chevreaux!), potager agro-biologique, reforestation, plantes médicinales, fabrication d'un compost, etc.</p> <p>Voir chapitres spécifiques sous le programme. Le travail se fait à un rythme humain inconnu sous nos latitudes, les activités ayant au centre non la rentabilité, mais la découverte et le travail en lui même. Ainsi, de larges plages de temps libre (notamment avant et après le déjeuner) invitent à des siestes ou ballades sur les sentiers tout proches.</p> <p>Les après-midis seront proposés après une plage de repos, la visite des différents projets (café, bananeraie, pépinières, centre de santé, centre de naturopathie), des ballades en forêt primaire et secondaire du couloir biologique, baignade dans une cascade, cours sur les plantes médicinales ou diaporama sur la biodiversité, un des villageois d'origine scientifique consacrant son temps à un inventaire flore et faune des 8500 hectares du couloir biologique. A voir sur place selon la disponibilité des villageois et vos désirs.</p>	
7	Fondation Dúrika	San José	Descente en taxi 4x4 au projet, bus de ligne pour San José. Transfert libre à votre hôtel.	Hôtel niveau **
8	San José	Playa Chiquita	Remise du véhicule à 8h30 à votre hôtel à San José. 3h30 de route pour Playa Chiquita via le beau Parc National Braulio Carrillo où vous aurez des vues impressionnantes sur la forêt. Installation à votre hôtel et temps libre à la plage. Bungalows simples avec grande terrasse et hamac, style caraïbe. Propriétaire local. Un sentier de 30 mètres à travers la végétation vous amène directement sur cette superbe plage de sable blanc bordée de cocotiers.	Playa Chiquita Lodge
9	Playa Chiquita	Yorkin	Transfert privé de l'hôtel à l'embarcadère. Vous aurez laissé à l'hôtel vos bagages (au lobby) ainsi que le véhicule. 1 heure de pirogue à moteur pour remonter la rivière Yorkin jusqu'au village. Présentation des	Yorkin

			<p>infrastructures, baignade dans la rivière Yorkin et apprentissage traditionnel du cacao (avec dégustation!), sieste bienfaitante sont au programme de cette première journée. Tout le cacao produit par les indigènes est naturel et sans produits chimiques. Nuit dans une charmante maison sur pilotis en bois et au toit de palme, en chambres rustiques et peu insonorisées avec salle de bains privée et lit moustiquaire.</p>	
10	Yorkin	Yorkin	<p>Visite à pied de la communauté indigène voisine de Guabo du côté panaméen, où vous découvrirez les projets de l'association de femmes Akalkopa. Baignade à une belle cascade. Cette journée nécessitant d'être bon marcheur (4 heures de marche environ au total, rythme tranquille) les personnes le désirant (minimum 2 personnes) peuvent visiter une ferme de cacao, apprendre la fabrication des toits avec la palme royale, ou autre activité proposée sur place.</p>	Yorkin
11	Yorkin	Playa Chiquita	<p>Le matin, 1 heure de bateau jusqu'à l'embarcadère, où un transfert privé vous ramènera au Playa Chiquita Lodge. Après midi libre, détente en bord de plage ou exploration de la région comme le beau Parc de Manzanillo aux points de vue fabuleux sur la côte.</p>	Playa Chiquita Lodge
12	Playa Chiquita	Orosi	<p>4h de route pour la vallée d'Orosi via la route de Turrialba, très pittoresque avec toute la palette de verts possibles, des fermes laitières, des passages par des forêts secondaires. Arrivée à la vallée de café d'Orosi où nous vous conseillons de faire le tour du lac de Cachi, ou encore de vous baigner dans les thermes à 30 mètres de l'hôtel. Petit hôtel de charme à la belle décoration au centre d'Orosi, à 300 mètres de l'une des plus vieilles et plus belles églises du pays.</p>	Orosi Lodge
13	Orosi	Orosi	<p>Nous vous conseillons le matin de monter au volcan Irazu, et d'y être dès l'ouverture du Parc à 8 heures afin d'admirer sa lagune d'un vert irréel dans un paysage lunaire (600 mètres de marche). Puis de visiter le jardin botanique Lankaster connu pour ses innombrables orchidées et écosystèmes forestiers recréés sur un parcours magnifique. La basilique de Cartago pourra aussi être visitée, ainsi que le marché. Autre option : le Parc de Tapanti au fond de la vallée d'Orosi a une végétation très exhubérante et est peu fréquenté. Les sentiers le parcourant sont assez faciles.</p>	Orosi
14	Orosi	Aéroport	<p>Possibilité de faire l'une des visites citées la veille dans la matinée. Remise de la voiture à 14h30 à l'aéroport.</p>	Nuit en vol

			Départ à 17h20, vol direct. Nuit en vol.	
15	France		Escale à Madrid, arrivée Paris ou province dans l'après midi.	

Le prix du circuit se monte à : 2050 euros par personne Sur la base de 2 personnes

Ce prix inclut :

- Le vol France/Costa Rica aller retour avec la compagnie Iberia, sous réserve de disponibilités lors de la confirmation, taxes d'aéroport et de carburant incluses,
- L'hébergement tel que décrit ci dessus, sur la base d'une chambre double, tous les petit déjeuners,
- La pension complète et toutes les excursions mentionnées à Yorkin, les transferts privés à l'embarcadère aller retour et le bateau,
- le transfert aéroport-hôtel le premier jour,
- la montée en taxi 4x4 à la fondation Dúrika,
- La pension complète et les activités à la fondation Dúrika,
- La location pour 7 jours d'un véhicule type Daihatsu Bego, 4x4 confortable pour 2-3 adultes, avec assurance tous risques avec franchise aux conditions du loueur,
- La participation à l'action solidaire (5% du prix du séjour),
- Notre carnet de voyages personnalisé.

Ce prix n'inclut pas :

- Les bus de ligne San José-village de Buenos Aires aller retour, à payer sur place, ainsi que le transfert du terminal de bus à la fondation et à l'hôtel à San José,
- La suppression de franchise aux conditions du loueur si désirée, \$10/jour de location,
- Les autres repas et les excursions libres (Orosi, Playa Chiquita),
- La réduction en chambre triple, nous consulter,
- Le supplément chambre individuelle, nous consulter,
- La réduction pour 4 participants en chambre double : - 80 euros par personne (véhicule loué : Toyota Rav 4 chassis long),
- L'adhésion obligatoire à l'association Reliances : 10 euros par personne,
- La taxe de sortie du territoire (à ce jour, \$26/personne),
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement, voir ci dessous,
- La compensation carbone, voir ci dessous.

LE VILLAGE DES DURIKAS :

Le village des Durikas, créé en 1989 et d'origine scientifique, est situé au sud du Costa Rica, à 1600 mètres d'altitude et 1h de 4x4 du village de Buenos Aires. Aujourd'hui en autosuffisance, 25 à 30 personnes, tous costariciens sauf 4 étrangers, y protègent un couloir biologique d'environ 8500 hectares de forêt primaire et secondaire. Cet espace est vital pour la reproduction de nombreuses espèces descendant du parc International de la Amistad.

Participation volontaire le matin : La participation est désirée par les villageois. Elle permet de comprendre leur quotidien et de s'intégrer aux activités, dans un rapport entre l'hôte et l'accueillant qui favorise le partage et l'échange.

Partage et rencontre :

Les Durikas se veulent un pôle ouvert sur le monde extérieur où les gens viennent partager un mode de vie allant à l'essentiel, un regard sur le rapport de l'homme à la nature, "un véritable laboratoire". Les villageois et les visiteurs observent des "règles" qui vous seront présentées (le silence le soir, la cigarette dans les parties communes, etc), elles concernent l'intimité des villageois vivant à l'année dans un équilibre qu'ils ont décidé ensemble. Critiquable comme

toute initiative humaine sur cette planète, expérience propre renvoyant aux paradoxes humains et à ceux de la société, la Fondation Durika est avant tout une ambitieuse expérience humaine vécue dans la simplicité par des hommes et des femmes ayant fait un choix de vie. Ce choix de vie inclut la réception de visiteurs.

Ressources de l'écotourisme :

Toutes les ressources provenant des visites ont pour destination (une fois les frais déduits) des projets collectifs : Achat de terres sur le couloir biologique, reforestation, centre de naturopathie, centre de santé, achats pour la collectivité, etc.

A titre d'information, le village est autonome grâce aux ressources des visites, avant cela par les fromages de chèvre et galettes vendues à un grossiste dans la vallée (processus auxquels les durikas peuvent recourir s'il existe un problème quant à l'arrivée de visiteurs). Certaines personnes continuent à exercer à temps partiel une activité professionnelle (le bureau de la fondation à Buenos Aires est également le cabinet de dentiste d'une résidente, une autre personne est consultante en agronomie et pour des programmes internationaux, etc).

Déroulement d'une journée type :

5h30 ou 6h - 7h : Aide aux tâches quotidiennes (selon désir du participant), possibilité d'observation d'oiseaux ou yoga (à définir sur place)

8h30 - 12h : Aide aux tâches quotidiennes : potager agrobiologique, chèvres, construction, reforestation, etc, selon vos envies et la répartition des volontaires sur les tâches à effectuer.

Après-midis : repos, lecture, baignade dans des cascades, observation du patrimoine naturel sur l'un des nombreux sentiers de la Réserve avec guide local, voir le programme.

Généralement, après le dîner, de nombreux habitants se réunissent au restaurant ou sous les étoiles pour discuter en réunion interne. Discussions et débats sont prévus avec tout nouvel arrivant.

Hébergement :

Chalets en bois de cèdre sur pilotis répartis dans le village, divisés en chambres charmantes et agréablement décorées, de deux à trois lits simples, avec terrasse, eau froide (de source tiède) et éclairage à la bougie. Chaque chalet dispose d'une salle de bains avec toilette et douche.

Vues incroyables depuis les chalets qui dominent la montagne ou la forêt toute proche. Seul le restaurant et les maisons d'habitation sont dotés d'électricité (énergies renouvelables).

Restauration :

Fruits et légumes (sans traitement chimique), lait et oeufs viennent directement des cultures du village. D'autres denrées, comme le riz, la farine, sont achetés au village. L'alimentation est donc saine et "bio", végétarienne, exempte de viande, mais avec poissons, oeufs ou steaks de soja. Elle est tout simplement excellente, imaginative, saine, copieuse et très diversifiée, préparée par une cuisinière hors pair, et accompagnée de nombreuses infusions (fleurs de fenouil, gingembre, ananas-papaye...) et jus de fruits délicieux. La connaissance de la terre et des cultures alliée à leur ouverture vers le monde permet de cultiver de très nombreuses variétés de fruits et légumes organiques. Pour tous les repas, le café et les boissons sont inclus. Chaque membre du village mange dans sa maison, les horaires des repas au restaurant sont les suivants : petit-déjeuner 7h30, déjeuner 12h00, dîner 17h00.

Chez les Durikas, l'eau provient directement d'une source non polluée.

Dispositions particulières :

Une bonne condition physique est requise pour profiter pleinement des balades. Les marches ne présentent pas de difficulté particulière. En cas de doute, nous consulter.

A la fondation Dúrika, Il suffit d'avoir une bonne condition physique afin de s'adapter rapidement aux conditions climatiques et aux alentours du village.

Il est utile d'avoir des notions de langue espagnole ou anglaise pour communiquer avec les Dúrikas, bien que le guide assure la traduction et qu'une personne vivant dans le village est française.

Action solidaire :

La côté caraibe sud a été affectée fin 2008 par une série de tempêtes sans précédent, et le premier ouragan à s'être jamais formé sur les côtes costariciennes. La communauté indigène de Yorkin est située dans cette région, sur les flancs de la cordillère de Talamanca. Les aides ont été en priorité aux villages et zones accessibles. La communauté, très isolée et accessible seulement après 1h00 de bateau, a reçu une aide de première urgence de la Croix Rouge mais doit compter majoritairement sur ses propres ressources pour la reconstruction. Réseau d'eau, centre de santé, auberge touristique communautaire, cultures, bateaux, ont été emportés. La volonté des locaux et leur solidarité ont permis de subvenir aux besoins d'urgence.

Aujourd'hui, la vie a repris son cours mais certains lieux comme le centre de santé sont encore en construction. En 2010, nous avons décidé d'être solidaires envers cette communauté et de contribuer à hauteur de 5% des prestations terrestres à la reconstruction du centre de santé, ou autre infrastructure selon l'état d'avancement des projets au moment du voyage, le dit projet étant visité en fin de circuit.

Le détail financier et la ventilation des fonds versés seront disponibles à l'association Reliances à la fin de l'année où le voyage a été effectué.

Saisons :

Le temps est agréable et ensoleillé, avec parfois une averse en fin de journée.

Chez les Dúrikas, les températures moyennes se situent aux environs de 22° à 28° Celsius en journée et de 12° à 18° la nuit (altitude : 1600 mètres). Dans les parties basses, le climat est estival.

Compensation carbone :

Chaque voyageur peut compenser volontairement ses émissions de carbone.

Nous la reversons intégralement à l'ONG Homme et Environnement, basée à Madagascar, pour son projet de reforestation sur le site de Vohimana. Nous sommes allés nous assurer par nous mêmes du bon fonctionnement du projet sur place. Nous avons jugé qu'il est très utile et répond efficacement aux urgences locales. Les évaluations de carbone y proposent la tonne à 15 euros. Chaque voyageur consommant 4 tonnes par vol long courrier aller-retour en moyenne, une compensation carbone de 60 euros est à ajouter au prix du voyage, dans le cas où le voyageur décide de la souscrire. Nous nous engageons à en payer une partie (15 euros). Le voyageur acquitte 45 euros au moment de l'inscription au voyage. Un mois après le voyage, un reçu fiscal permettant une réduction fiscale de 66% est envoyé à l'adresse personnelle du voyageur. Ainsi, le montant total réellement payé, réduction d'impôts incluse, est de 15 euros environ par passager.

Merci de nous signaler votre éventuelle intention de souscription lors de votre inscription.

Il est à noter que la compensation carbone ne remet pas en cause la nécessité de réduction des émissions, et de privilégier un mode de transport peu polluant lorsque cela est possible.

Formalités :

Le Passeport doit être valable 6 mois après la date du retour. Aucun vaccin n'est imposé, le traitement anti paludéen est conseillé. Les vaccinations ou traitements conseillés sont à vérifier auprès de votre médecin traitant.

Conditions de règlement :

Nous demandons en acompte la somme de 50%. Le solde est à régler 35 jours avant le départ.

La perception de 50% d'acompte permet d'émettre les billets d'avion, et donc de figer les taxes aériennes et carburant.

Conditions d'annulation :

Les frais d'annulation par personne sont les suivants :

-plus de 35 jours avant le départ : 500 €

-de 35 à 21 jours avant le départ : 50 % de leur montant

-de 20 à 7 jours avant le départ : 75 %

-moins de 7 jours avant le départ : 100 %

Le voyage se fait avec un minimum de 2 personnes.

Assurances :

Nous proposons une assurance voyage TMS avec ces 2 formules :

- complémentaire carte bancaire : annulation+ frais médicaux + interruption de voyage (pas d'assistance rapatriement) : 50 euros par personne,
- Multirisques: annulation + assistance rapatriement + frais médicaux + interruption de voyage : 75 euros par personne.

RELIANCES 46, Route de Tarbes 65350 LASLADES
Tèl : 0970 466 093 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
Fax : 05 31 60 15 94
info@asso-reliances.com

Du lundi au jeudi : 10h-16h
Le vendredi : 10h-13h

www.asso-reliances.com