



Draw and Walk

ISLANDE • SEYÐISFJÖRÐUR

• du Dimanche 06 juillet au Samedi 12 juillet 2025

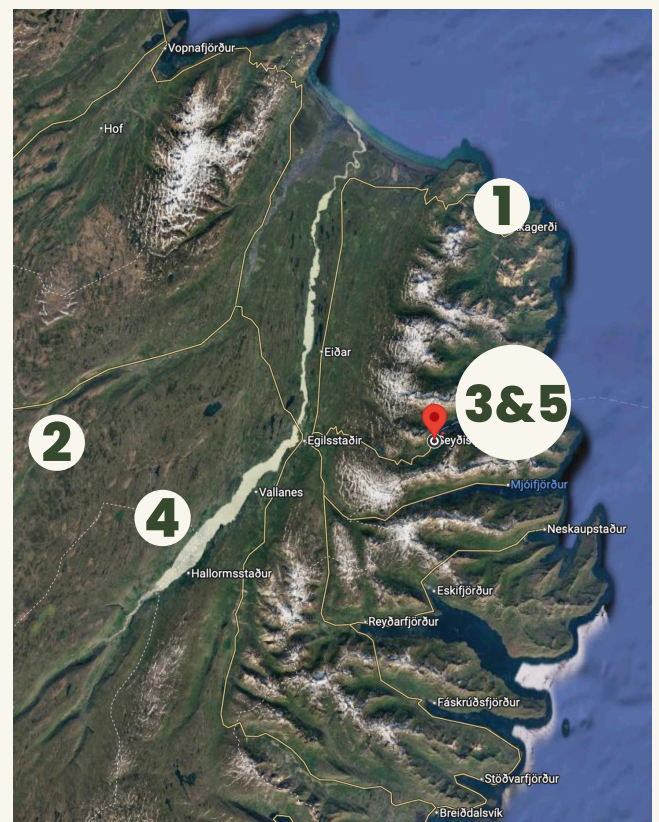
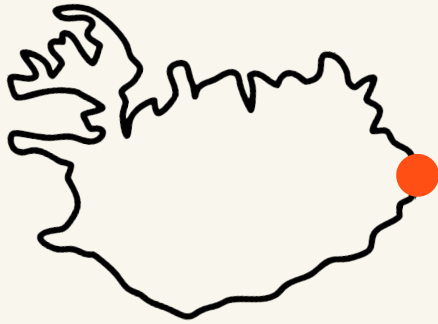
AU PROGRAMME LORS DU SÉJOUR Draw and Walk

Partez à la (re) découverte de l'Islande avec Draw and Walk pour une aventure créative d'une semaine. En petit groupe, nous vivrons dans le charmant village artistique de Seyðisfjörður, niché dans un fjord à l'est du pays. Nous explorerons les paysages époustouflants qui entourent le village, en nous immergeant pleinement dans cet environnement unique. Lors de randonnées et de balades, nous illustrerons la beauté brute de la nature islandaise au travers du dessin et de la création. Une semaine de marche et de créativité dans une expérience humaine et ressourçante, remplie de partages.

Le Do In et Draw and Walk seront la combinaison parfaite pour laisser exprimer toute votre créativité, votre ouverture au monde, délier votre corps et apprécier les grands espaces fascinants de l'Islande !

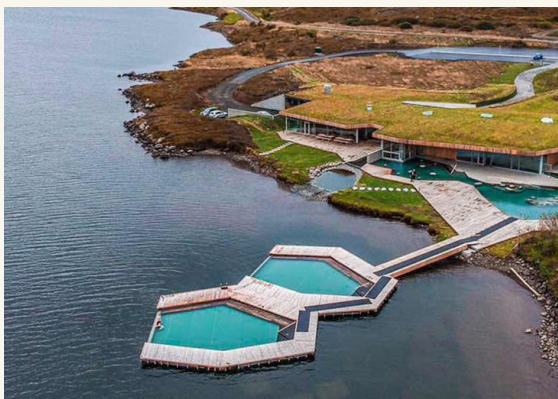
CARTE DU SÉJOUR Draw and Walk

• Islande de l'Est



NOS DÉCOUVERTES

Durant la semaine



• **VÖK BATHS**, The piscine de rêve!



• **SEYÐISFJÖRÐUR**, un village d'artistes authentique



• **ARBORETUM**, un endroit majestueux



• **SEYÐISFJÖRÐUR**, de bons petits plats bien mérités!

LES RENCONTRES PRÉVUES

Durant la semaine



• **VOTRE DUO DE CHOC, est prêt à vous faire vivre une semaine unique!**



• **LES MOUTONS, les habitants les plus charmants du village !**



• **LES MACAREUX, des oiseaux aussi mignons que des chatons !**

À PROPOS DE NOUS

Moi c'est Clara Martin, illustratrice passionnée et grande amoureuse de la nature.

Avec le projet Draw and Walk, je souhaite partager ma vision du dessin en plein air. J'ai créé ce projet pour que chacun.e puisse se découvrir à travers cette pratique. Pour moi, le dessin est accessible à toutes et à tous, peu importe le niveau, car c'est une activité profondément subjective. **Mon envie est de faire découvrir l'illustration en combinant marche et dessin,** car je crois que ces deux actions se complètent parfaitement et permettent de nourrir notre imaginaire. **À travers Draw and Walk, je souhaite créer des moments conviviaux en petits groupes et offrir la possibilité de (re) découvrir des lieux autrement.**



Moi c'est Sylvie Clergue, le Shiatsu et le Do In **sont mes pratiques favorites !** Le Shiatsu, permet de rencontrer des personnes tout aussi variées que singulières et offre du bien-être, de la détente et même du soulagement ! Le Do In, véritable pratique DIY des gestes simples calés sur notre respiration, appliqués de la tête aux pieds, assurent un fonctionnement optimum de notre corps ! **sylvieclergue-shiatsu.com**



• **DO IN, séances quotidiennes incluses dans le séjour**



• **SHIATSU, des séances en option durant le séjours**



DES ATELIERS CRÉATIFS

Durant la semaine

LES PRATIQUES CRÉATIVES

Durant cette semaine en Islande, vous voyagerez à travers des espaces créatifs au cœur de la nature. **Chaque jour, vous serez guidé.es pour capturer l'essence des paysages immenses. À travers divers matériaux et supports, vous expérimenterez des techniques allant du crayon à l'encre, en passant par la gravure et exprimerez votre créativité en plein air.**

Durant les randonnées, vous aurez des moments de déambulation pour observer et croquer les éléments naturels qui vous inspirent. Ces esquisses serviront de base pour les ateliers quotidiens, chacun se déroulant dans un lieu différent (voir le programme). Au terme de la semaine, vous aurez pratiqué votre technique tout en développant une nouvelle approche du dessin pour analyser et interpréter la nature.

Quel que soit votre niveau en art, n'hésitez pas à vous inscrire. Aucune expérience préalable en dessin n'est requise : ce séjour est conçu pour accueillir aussi bien les débutant.es que les créatifs et créatives plus expérimenté.es. Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à me contacter par mail, claramartin.contact@gmail.com.

Je serai ravie de vous répondre !

LA PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE DU DO IN • PRÉVUE DANS LE SÉJOUR

Le Do In, en japonais «do» représente «voie» et «in» veut dire «énergie» et «étirement». C'est une technique traditionnelle japonaise d'automassage. Elle consiste à mettre son corps en mouvement avec des pressions, des lissages et des étirements tout en s'accompagnant de sa respiration. Il favorise la détente, déliera le corps, stimulera les grandes fonctions du corps et améliorera le dynamisme général.

LA PRATIQUE RELAXANTE DU SHIATSU • OPTION DURANT LE SÉJOUR

Le Shiatsu, en japonais, «shi» représente les doigts et «atsu» signifie pression, Shiatsu: pression avec les doigts. Le Shiatsu est également une pratique d'origine japonaise. Il se reçoit allongé.e sur un futon, habillé.e confortablement. À travers un toucher structurant et réconfortant, le Shiatsu apporte une relaxation profonde. C'est un accompagnement à la santé qui prend en compte les aspects physiques, mentaux et émotionnels de la personne.

Séance individuelle proposée en option supplémentaire durant la semaine

• Vous pouvez sélectionner cette option au moment de réserver (sous réserve de places disponibles) • Tarif de la séance individuelle d'une heure : 70,00 €



sylvieclergue-shiatsu.com

DES SÉANCES DE DO IN
Durant la semaine

NOTRE HABITATION

Durant la semaine

L'AUBERGE HAFALDAN HARBOUR • UNE VUE MAGNIFIQUE

Nichée dans le pittoresque fjord de Seyðisfjörður, l'auberge Hafaldan Harbour dispose de chambres confortables équipées de lavabo privé.

Depuis 1975, cette auberge charmante est parfaite pour celles et ceux qui cherchent un hébergement authentique et accueillant. **L'auberge sera mise entièrement à notre disposition, nous pourrons ainsi apprécier la vue imprenable sur le fjord depuis la salle à manger.** Le salon spacieux est l'endroit idéal pour nous détendre après une journée créative. L'auberge propose des chambres simple et double.

INFORMATIONS SUR NOTRE LOGEMENT

- Chambres individuelles confortables avec lavabo privé
- Vue imprenable sur le fjord depuis la salle à manger
- Salon spacieux pour se détendre
- Buanderie, lave-linge et sèche-linge
- Connexion Wi-Fi gratuite
- Douches communes



LUNDI • Village de Borgarfjörður



DIMANCHE, en route pour une arrivée époustouflante • Nous viendrons vous chercher à l'aéroport d'Egilsstaðir et nous parcourrons les 30 minutes de route jusqu'au village de Seyðisfjörður ensemble. La soirée sera l'occasion de faire connaissance et de s'installer dans l'auberge. Un repas maison sera prévu pour votre arrivée si vous le souhaitez, et vous pourrez également explorer le village!

LUNDI • La journée débutera par une séance de Do In guidée par Sylvie. Ensuite, nous dégusterons un petit-déjeuner à l'auberge. Nous nous dirigerons vers le village de Borgarfjörður, avec des arrêts en cours de route, pour admirer le paysage. Dans ce village, nous aurons si tout va bien, l'occasion d'observer les macareux. Cette rencontre se poursuivra avec un atelier d'illustration, où vous capturerez la beauté de ces oiseaux et des paysages environnants. À la suite de l'atelier nous prendrons un pique-nique à Borgarfjörður. L'après-midi sera consacrée à une randonnée dans les montagnes du fjord, où vous aurez l'opportunité de réaliser quelques croquis. Une collation chaude sera à votre disposition. Nous rentrerons ensuite à Seyðisfjörður où vous pourrez vous détendre dans le logement cocooning. La soirée se conclura par un repas bien mérité.

DIMANCHE Arrivée

- Transport : aéroport d'Egilsstaðir → Seyðisfjörður
- Repas du soir si vous le souhaitez!

AU PROGRAMME DU LUNDI

- Séance de Do In
- Petit-déjeuner consistant
- Visite du village de Borgarfjörður (±1h30 de route, stops prévus)
- Observation des macareux (oiseaux emblématiques islandais)
- Atelier d'illustration / oiseaux et paysages
- Pique-nique du midi dans le village
- Randonnée & atelier d'illustration dans les montagnes du fjord
- Collation
- Retour à Seyðisfjörður
- Repas du soir bien mérité!

MARDI • La journée débutera par une séance de Do In guidée par Sylvie. Ensuite, nous dégusterons un petit-déjeuner à l'auberge. Nous nous dirigerons vers le canyon de Stuðlagil, situé à environ 1h30 de voiture. Nous commencerons une randonnée de plusieurs kilomètres qui nous mènera à un point de vue exceptionnel depuis le canyon. Cette marche suit la rivière et nous fait découvrir plusieurs lieux avec des colonnes de basalte avant d'arriver au point où nous déjeunerons en pleine nature. Nous poursuivrons la journée par un atelier d'illustration où nous prendrons le temps de dessiner ces formes de roches uniques. Une collation chaude sera à votre disposition. Nous rentrerons ensuite à Seyðisfjörður où vous pourrez vous détendre dans le logement cocooning. La soirée se conclura par un repas bien mérité.

AU PROGRAMME DE MARDI

- Séance de Do In
- Petit-déjeuner consistant
- Randonnée pour atteindre le canyon de Stuðlagil (±1h30 de route, stops prévus)
- Pique-nique du midi dans le canyon
- Atelier d'illustration, découverte des Orgues Basaltiques
- Collation
- Retour à Seyðisfjörður
- Repas du soir bien mérité!



MARDI • Canyon de Stuðlagil

MERCREDI • Village de Seyðisfjörður



MERCREDI • La journée débutera par une séance de Do In guidée par Sylvie. Ensuite, nous dégusterons un petit-déjeuner à l'auberge. Nous découvrirons une des balades les plus paisibles du fjord de Seyðisfjörður. Nous commencerons cette marche depuis les hauteurs du village pour la terminer au bord de l'eau, à deux pas de l'auberge. Lors de cette promenade, vous découvrirez des cascades que vous pourrez dessiner.

Nous rentrerons à l'auberge pour le déjeuner. Puis, nous poursuivrons la journée par un atelier d'illustration qui nous fera (re)découvrir la pratique de la gravure. Nous passerons le reste de l'après-midi à pratiquer cette technique bien particulière. Vous pourrez ensuite vous détendre dans le logement cocooning ou partir explorer le village. La soirée se conclura par un repas bien mérité.

AU PROGRAMME DE MERCREDI

- Séance de Do In
- Petit-déjeuner consistant
- Randonnée depuis les hauteurs du fjord de Seyðisfjörður
- Réalisation de croquis durant la randonnée
- Repas du midi à l'auberge
- Atelier de gravure en lien avec l'univers naturel du matin
- Collation à l'auberge
- Repas du soir bien mérité!



JEUDI • Cascade Hengifoss

JEUDI • La journée commencera par une séance de Do In guidée par Sylvie, suivie d'un petit-déjeuner à l'auberge. Nous prendrons ensuite la route pendant une heure en direction de la cascade d'Hengifoss, perchée en hauteur de la falaise. Après une randonnée, nous arriverons près de cette cascade atypique avec ses orgues basaltiques et ses strates rouges et ocre, où nous ferons quelques croquis. Nous reprendrons ensuite la voiture pour une courte route de 20 minutes vers un Arboretum majestueux. Après le déjeuner en plein air, cet endroit sera notre cadre pour un atelier. Vous aurez le temps pour dessiner les détails des nombreux spécimens présents dans cet Arboretum.

Après un moment créatif, place à l'activité phare en Islande : la piscine d'eau chaude ! Nous commencerons la soirée à la piscine Vök, composée de trois bassins d'eau chaude et reliée à un lac, vous pourrez, vous baigner à l'islandaise en passant du chaud de la piscine au froid du lac ! Vous aurez également la possibilité de dîner sur place à Vök. Nous rentrerons ensuite à Seyðisfjörður pour un repos bien mérité!

AU PROGRAMME DE JEUDI

- Séance de Do In
- Petit-déjeuner consistant
- Randonnée pour découvrir la cascade d'Hengifoss (±1h00 de route)
- Réalisation de croquis durant la randonnée
- Pique-nique à l'Arboretum
- Visite de l'Arboretum
- Atelier d'illustration et balade dans l'Arboretum
- Collation
- Soirée à la piscine d'eau chaude - Vök Baths (Possibilité de manger sur place à Vök Baths)
- Retour à Seyðisfjörður en soirée

VENDREDI • La journée débutera par une séance de Do In guidée par Sylvie suivi d'un petit-déjeuner à l'auberge. Nous irons réaliser un atelier d'illustration au centre du village où les maisons typiques se mêlent à l'eau du fjord. Puis, nous continuerons notre déambulation par une balade vers un autre point de vue en hauteur dans la montagne, où nous observerons une œuvre de land art.

Pour le déjeuner, nous pourrions apprécier cette dernière journée avec un pique-nique dans les environs. Le reste de l'après-midi sera dédié à la visite du village et de la galerie d'art. Nous nous retrouverons en début de soirée, pour le dîner.

SAMEDI départ avec des illustrations plein la valise ! • La journée commencera par un petit-déjeuner à l'auberge. Après cette semaine intense en créations, nous espérons que vous serez enthousiastes à l'idée de renouveler l'expérience et d'en faire part à vos ami.es. Toujours bien accompagné.es, nous vous transporterons jusqu'à l'aéroport d'Egilsstaðir.

Au revoir et à bientôt chez Draw and Walk :)

AU PROGRAMME DU VENDREDI

- Séance de Do In
- Petit-déjeuner consistant
- Atelier d'illustration et balade au village et jusqu'à un point de vue du fjord
- Repas à l'auberge
- Temps pour visiter le village, café et galerie d'art
- Repas du soir bien mérité!

SAMEDI départ

- Petit-déjeuner consistant
- Transport : Seyðisfjörður -> aéroport d'Egilsstaðir

VENDREDI • Village de Seyðisfjörður



DÉTAILS PRATIQUES

pour prévoir votre semaine



6
JOURS

PRIX
2150,00 €

DES ATELIERS
D'ILLUSTRATION
QUOTIDIENS

5
SÉANCES DE
Do In

6
PARTICIPANT.ES
MAXIMUM

NIVEAU SPORTIF
MODÉRÉ

CE QUI EST PRÉVU POUR VOUS !

- Logement : 6 nuits dans le village de Seyðisfjörður
- Repas fait maison : 6 petits-déjeuners, 5 déjeuners & 5 dîners
- Transports A/R aéroport d'Egilsstaðir -> Seyðisfjörður
- Durant le séjour, transports en véhicule privé
- Des ateliers quotidiens d'illustration dans la nature
- Le matériel d'art
- 5 séances de Do In (technique d'automassage japonaise)
- Piscine naturelle, Vök baths
- Activités : randonnées, observation des Macareux (oiseaux emblématiques islandais)

VOUS REPARTIREZ AVEC

- Vos plus belles créations
- Une véritable connexion avec la culture islandaise
- Une connaissance du Do In et un manuel audio
- Des souvenirs d'une expérience unique

CE QUI N'EST PAS PRÉVU DANS LE PRIX

- Vols international & interne pour arriver au point de rendez-vous à l'aéroport d'Egilsstaðir
- Les transferts et nuits supplémentaires en cas de report de votre vol
- Les frais inhérents à un retard ou perte de bagages par la compagnie aérienne
- Les assurances personnelles / assurance annulation / assistance rapatriement
- Équipement de marche et bouteille / gourde d'eau
- Des séances de Shiatsu en option dispensées par Sylvie Clergue
- Les repas et activités non mentionnées dans le programme/boissons et dépenses personnelles



FORMULAIRE D'INSCRIPTION SUR LE SITE WEB

Seyðisfjörður – Islande

du dimanche 06 juillet au samedi 12 juillet 2025

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION
20 JANVIER 2025**

**Pour toute question complémentaire, n'hésitez pas à me contacter
par mail • claramartin.contact@gmail.com**

INFORMATIONS GÉNÉRALES pour votre Séjour en Islande

Tenue & Équipement • Pour les balades et randonnées, un équipement de marche adapté est recommandé pour garantir confort et sécurité. Prévoir un sac à dos pour porter vos affaires personnelles. N'oubliez pas d'apporter vos bouteilles/gourdes d'eau, car cela n'est pas prévu lors des visites en extérieur. Enfin, une tenue pour la piscine est nécessaire pour profiter des bains à Vök Baths; un peignoir sera fourni. Pour les séances de Do In et Shiatsu, prévoir des vêtements souples et confortables.

Climat • En été, les températures en Islande varient généralement entre 6° et 15°, bien que le mois de juillet soit souvent plus doux. Il est donc conseillé de prévoir des vêtements chauds pour les activités en extérieur. En cas de forte pluie, les ateliers en nature se dérouleront sous des abris autoportants pour vous protéger des intempéries.

Transport • Les déplacements entre les différents points d'activité seront assurés en véhicule privé. Cela vous permettra de déposer vos affaires en toute sécurité et de vous organiser au mieux pour ne manquer de rien durant vos excursions.

Repas • Pour les repas, veuillez nous informer lors de l'inscription de vos préférences alimentaires (végétarien, végan, etc.) ainsi que de toute allergie potentielle. Les petits-déjeuners variés et équilibrés seront disponibles chaque matin après la séance de Do In. Les déjeuners seront souvent pris en extérieur lors des visites, tandis que les dîners seront pris à l'auberge. L'ensemble des repas seront faits maison avec des produits frais.

Un repas traditionnel islandais sera également cuisiné durant votre séjour. Lors de votre visite à Vök Baths, vous aurez la possibilité de dîner sur place (Non inclus dans le prix du séjour).

Services Locaux • À Seyðisfjörður, vous trouverez un petit supermarché, des restaurants et des boutiques accessibles à 10 minutes à pied.

Informations sur le planning et transport • L'ordre des journées dans le planning pourra être modifié pour mieux s'adapter au climat de la semaine et à tout éventuel changement d'organisation. Le planning et le nombre de participants resteront identiques. Après votre inscription, nous vous communiquerons les heures de rendez-vous pour l'aéroport d'Egilsstaðir. L'heure de rendez-vous sera adaptée aux horaires des vols entre Reykjavik & Egilsstaðir. Veuillez noter que les vols internationaux ainsi que le vol intérieur Reykjavik -> Egilsstaðir ne sont pas inclus dans le prix du séjour et restent à votre charge. Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous informer sur les options d'arrivée à Seyðisfjörður via le ferry.

Islande • Village de Borgarfjörður



ISLANDE – CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE Draw and Walk

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Inscription et paiement immédiat : Si vous vous inscrivez et souhaitez payer directement la totalité du séjour, veuillez effectuer le virement bancaire complet (2150,00 €) sur le compte BE44 9502 0402 1445 – CLARA MARTIN.

Inscription et paiement en 2 fois : Pour garantir votre participation au voyage en Islande organisé par Clara Martin, un acompte de 30% du montant total (645,00 €) est requis au moment de la réservation. Le solde restant devra être réglé au plus tard 2 mois après le règlement de l'acompte. Toutes les réservations sont considérées comme validées une fois le paiement de l'acompte effectué.

COORDONNÉES BANCAIRES

Les paiements doivent être effectués par virement bancaire au compte suivant : BE44 9502 0402 1445 – CLARA MARTIN. Assurez-vous de fournir toutes les informations nécessaires pour le traitement de votre paiement : NOM ET PRÉNOM – DATES ET LIEU DE SÉJOUR.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Toutes les inscriptions sont considérées comme validées une fois le paiement de l'acompte ou virement complet effectué. **Vous recevrez un e-mail de validation après le traitement de votre paiement. Pour toute question ou demande complémentaire, n'hésitez pas à me contacter par mail, claramartin.contact@gmail.com.**

POLITIQUE D'ANNULATION & REMBOURSEMENT

• **1. Annulation par le participant à plus de 120 jours du séjour :** Si vous décidez d'annuler votre participation au voyage, et que votre demande d'annulation est reçue plus de 120 jours avant la date de départ, un remboursement de 50 % du montant total payé sera accordé.

• **2. Annulation par le participant à moins de 120 jours du séjour :** Si vous décidez d'annuler votre participation au voyage, et que votre demande d'annulation est reçue moins de 120 jours avant la date de départ, aucun remboursement ne sera possible.

• **3. Annulation par Clara Martin :** Dans le cas exceptionnel où Clara Martin devrait annuler le séjour Draw and Walk en raison de circonstances imprévues ou de force majeure (troubles politiques, pandémie, etc.), les participants auront le choix entre :

- Un remboursement complet du montant payé,
- Une proposition de dates alternatives.

Les frais liés aux billets d'avion resteront à la charge des participants, et Clara Martin ne pourra être tenue responsable des coûts engendrés en lien avec l'avion.

• **4. Processus d'Annulation :** Pour toute demande d'annulation, veuillez me contacter par écrit à l'adresse e-mail suivante : claramartin.contact@gmail.com. Veuillez inclure votre nom complet, les détails de votre inscription. Les remboursements éligibles seront traités dans un délai de 14 jours ouvrables suivant la réception de votre demande.

- **5. Responsabilité du participant :** Chaque participant est responsable de s'assurer qu'il dispose d'un passeport valide, des visas nécessaires, et de l'assurance voyage appropriée couvrant les activités prévues ainsi qu'une assurance responsabilité civile personnelle. Clara Martin ne peut être tenue responsable des refus d'entrée dans le pays ou des problèmes liés aux documents de voyage.

- **6. Adaptation :** Clara Martin se réserve le droit d'apporter des adaptations au programme du voyage en fonction des conditions locales (conditions météorologiques extrêmes entre autre). Ces adaptations ne donneront pas lieu à un remboursement.

ACCEPTATION DES CONDITIONS

En réservant votre séjour Draw and Walk, vous acceptez expressément les présentes conditions de vente, d'annulation & remboursement.

Draw Walk^{and}



Belgique • Forêt de Soignes

**Rendez-vous sur mon site web
pour découvrir les autres activités
proposées par Draw and Walk**

- Forêt de Soignes (Bruxelles)
- Arboretum de Tervuren (Bruxelles)



**SITE
WEB**

ENVIE DE REJOINDRE L'AVENTURE ?

Contactez-moi pour toutes questions :)



clara-martin.fr

+32 475 26 68 24

claramartin.contact@gmail.com