

Activités hebdomadaires & Programme des excursions

Lundi

7:30 - 17:00 ~ Boiling Lake ~ Explorez le célèbre “merveille du monde” de la Dominique et site classé au patrimoine mondial de l’UNESCO. Parcourez ce sentier de classe internationale, qui traverse plusieurs zones climatiques et où vous pourrez observer des fougères géantes et une forêt de nuage. Des arrêts sur la route sont prévus, dans la mystérieuse “Valley of desolation”, un bain dans les bassins d’eau chaude et un soin du visage à base de boue. Cette randonnée dure environ 3 heures aller et 3 heures retour. (Montée et descente assez intense, soyez prudents si vous avez peur de la hauteur). Un panier repas est fourni ♦ **Cette randonnée est très DIFFICILE (attention: souvent très glissante) ♦ 50 min. de trajet aller et retour / 6 heures de randonnée ♦ US\$ 129**

Veuillez noter : Un pourboire d'un minimum de US\$ 15 par personne serait apprécié par les guides puisqu'il s'agit d'une randonnée extraordinaire et unique et dans une vie, qui demande beaucoup d'efforts à gérer.

9:00 - 11:00 ~ Plongée à Scotts Head ~ Montez jusqu’au sommet historique de Scotts Head pour apprécier la vue imprenable sur l’eau claire et pure. La péninsule et sommet de Scotts Head (Cashacrou) divise la mer Caraïbe et l’océan Atlantique. Prenez un bain dans la mer Caraïbe et faites de la plongée avec tuba & masque sur la plage de Tu-Sab ♦ **FACILE (inclus de la randonnée et de la plongée avec tuba & masque); courte marche & trajet en voiture, de 5 a 10 minutes ♦ US\$ 70**

16:30 - 17:30 ~ Expérience “plantes médicinales” ~ Découvrez et apprenez les remèdes naturels, traditionnels et ancestraux de la Dominique. C’est sans surprise que la Dominique abrite un grand nombre de centaines, les habitants vivent et se nourrissent des plantes, cultivées sur le sol riche de l’île. Les plantes que vous aurez la chance d’observer, sont cultivées ici, au sein du jardin de Jungle Bay. Réalisez votre propre mélange de thé pendant cette expérience interactive et bien-être des sens, où vous pourrez, toucher, sentir, regarder et goûter ♦ **FACILE ♦ US\$ 40**

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux ♦ **FACILE ♦ US\$ 25**

Mardi

8:00 - 16:00 ~ Randonnée de Perdu Temps ~ Marchez sur les traces des Maroons (esclaves fugitifs). Cette randonnée fait partie du sentier historique de Perdu Temps et prend près d’une heure et demie de marche (aller), passé à travers la forêt secondaire, terrain plutôt plat, et quelques rivières à traverser. Le chemin devient plus raide et plus étroit en approchant la fin du parcours et s’ouvre sur un endroit souvent décrit comme un “paradis” ou comme “le jardin d’Eden”. Vous serez invités à cueillir des fruits tropicaux et à explorer la ferme bio de Pump, diversifiée, avec une grande variété de légumes et de fruits exotiques. Faites un tour par le jardin médicinal avec son large assortiment de plantes curatives et ses remèdes naturels. Pump et sa famille vous accueilleront au sein de leur maison. Un repas végétarien est fourni ♦ **MODÉRÉ ♦ US\$ 105**

9:00 - 12:00 ~ Kayak & Plongée avec tuba & masque ~ Nous commencerons par une courte leçon de kayak, avant de se diriger vers la mer Caraïbe. Prenez plaisir à pagayer et à nager dans la réserve marine de Soufriere et Scotts Head et observez la vie sous-marine ♦ **MODÉRÉ** ♦ **5 min. trajet en voiture puis 2h+ heures de kayak** ♦ US\$ 75

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux ♦ **FACILE** ♦ US\$ 25

Mercredi

*****8h00 - 14h00 ~ Randonnée des 3 Cascades ~** Explorez trois des 365 cascades de la Dominique dans le Morne Trois Pitons National Park. Profitez de l'emblématique Emerald Pool avec sa courte marche facile en forêt tropicale et sa baignade rafraîchissante, de la beauté isolée de Jacko Falls, ainsi que des bassins en cascade de Spanny Falls, parfaits pour se détendre et se rafraîchir ♦ **FACILE** ♦ **45 min de route jusqu'à Emerald Pool et les autres cascades sont à environ 15 min les unes des autres. 45 min de route retour vers Jungle Bay. Environ 15 min de marche facile à chaque cascade** ♦ Prix : US\$ 99

15:30- 16:30 ~ Cours de cuisine Caribéenne ~ Apprenez à préparer des plats de la cuisine Caribéenne locale et ramenez avec vous "un goût de Jungle Bay" ♦ **FACILE** ♦ US\$ 30

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux ♦ **FACILE** ♦ US\$ 25

***Notre excursion régulière au Fresh Water Lake est actuellement en pause pendant que le sentier est en cours d'amélioration. En attendant, nous sommes ravis de proposer la randonnée des 3 Cascades comme excellente alternative. La randonnée au Fresh Water Lake sera de nouveau au programme dès que le sentier aura été entièrement restauré.*

Jeudi

7:30 - 17:00 ~ Boiling Lake ~ Explorez le célèbre "merveille du monde" de la Dominique et site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Parcourez ce sentier de classe internationale, qui traverse plusieurs zones climatiques et où vous pourrez observer des fougères géantes et une forêt de nuage. Des arrêts sur la route sont prévus, dans la mystérieuse "Valley of desolation", un bain dans les bassins d'eau chaude et un soin du visage à base de boue. Cette randonnée dure environ 3 heures aller et 3 heures retour. (Montée et descente assez intense, soyez prudents si vous avez peur de la hauteur). Un panier repas est fourni ♦ **Cette randonnée est très DIFFICILE (attention: souvent très glissante) ♦ 50 min. de trajet aller et retour / 6 heures de randonnée** ♦ US\$ 129

Veuillez noter : Un pourboire d'un minimum de US\$ 15 par personne serait apprécié par les guides puisqu'il s'agit d'une randonnée extraordinaire et unique et dans une vie, qui demande beaucoup d'efforts à gérer.

8:00 - 12:00 ~ Exploration de Soufriere ~ Le village voisin de Jungle Bay se nomme Soufriere et signifie « soufre ». Ce petit village de 850 habitants est le lieu de résidence de nombreuses personnes travaillant ici, à Jungle Bay. Les premiers habitants de la Dominique résidaient à Soufrière, où se trouve aujourd'hui l'église catholique. L'église a été construite au XVIIIe siècle avec des pierres volcaniques et de la mélasse. Passez devant les ruines de l'usine de citrons de L. Rose, qui sont là où les citrons de l'actuel Jungle Bay été transportés (Jungle Bay été autrefois une plantation de citrons). Montez plus haut dans le village et traversez les terres agricoles pour atteindre les sources chaudes de Soufrière. Deux cours d'eau, provenant de la même source (dépôt de soufre ou une mini "valley of desolation") descendent la vallée de Soufriere. Le premier cours d'eau transporte l'eau froide appelée "Glo gayak" (considérée comme une eau curative), l'autre transporte l'eau chaude, appelée "Glo cho" (**prenez où apporter votre maillot de bain**). **Retournez à Jungle Bay à pied ♦ FACILE-MODÉRÉ ♦ 3 heures de marche / randonnée** ♦ US\$ 75

14:00 - 16:00 ~ Tour du jardin de Jungle Bay ~ Jungle Bay est reconnu comme le “resort comestible”, avec plus de 100 variétés de plantes et arbres tropicaux. Explorez, accompagnés de nos experts en jardinage, sentez et goûter une large variété d’herbes de fruits et d’épices ♦ **FACILE** ♦ **marche sur la propriété** ♦ US\$ 35

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux ♦ **FACILE** ♦ US\$ 25

Vendredi

8:00 - 13:30 ~ Cascades de Middleham ~ Randonnez dans la montagne brumeuse, au milieu de la forêt humide et de sa végétation luxuriante et découvrez une des plus haute cascade de l’île, Middleham Fall. L’Amazone de Bouquet, également appelé Amazone à cou rouge est fréquemment entendu ou aperçu sur le chemin. La fin de la randonnée devient un peu plus raide à mesure que vous vous dirigez vers le bassin de la cascade. Saviez-vous que d’être près d’une cascade nous expose à des ions négatifs qui nous aide à nous purifier et à combattre le stress et aide à renforcer le système immunitaire ? Un panier repas est fourni ♦ **MODÉRÉ** ♦ **55 min. Chemin en voiture / 3 heures de randonnée au total** ♦ US\$ 99

Depuis Middleham Falls vous pouvez rejoindre la prochaine activité :

13:15 - 15:15 ~ Plongée de renommée mondiale à Champagne ~ Champagne reef (récif) fait partie de la réserve marine de Soufriere et Scotts Head. L’activité volcanique s’infiltrer à travers les fonds marins, puis est refroidi par les vagues et remontent à la surface en formant des « lignes » de bulles, créant ainsi une expérience de plongée (avec tuba & masque) mémorable. Les coraux, des tortues et des différentes espèces de poissons tropicaux sont souvent aperçus ♦ **FACILE** ♦ **15 min. de chemin en voiture** ♦ US\$ 70

Si vous rejoignez seulement l’activité plongée avec tuba & masque, commandez votre déjeuner lors du petit déjeuner pour 12:00, pour partir à 13:00)

***17:30 - 19:00 ~ Coucher de soleil et “Liming” ~** Profitez d’un coucher de soleil sur la péninsule de Scotts Head. Chez nous, on dit “liming”, argot pour signifier qu’on sort entre amis, prendre un verre, prendre du bon temps. Rejoignez-nous pour une initiation au jeu de dominos traditionnel et une dégustation de rhums locaux. Rhums locaux et jus locaux inclus ♦ **FACILE** ♦ **5 min de voiture aller et retour** ♦ US\$ 49

****Remarque : Cette activité commence en fonction de l’heure du coucher du soleil, qui peut varier selon la saison. Nous vous invitons à vérifier l’heure exacte de départ auprès de la réception.***

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux ♦ **FACILE** ♦ US\$ 25

Samedi

8:00 - 13:30 ~ Marche de Roseau & cascades de Trafalgar ~ Découvrez l'un des derniers marchés traditionnels restants de la Caraïbe, avec sa gamme de fruits et de légumes locaux et bien plus encore. Le marché de Roseau, vivant et coloré, se trouve sur le front de mer, où la rivière Roseau rencontre la mer Caraïbe. Explorez le jardin botanique et appréciez une vue panoramique de la capitale et du littoral environnant. Continuez avec les renommées cascades jumelles de Trafalgar, situées au sein du parc national Trois Pitons. Pour s'y rendre, une marche facile de 10 à 15 minutes le long d'un chemin bien entretenu. Il est recommandé d'amener avec vous de la monnaie local (EC East Caribbean dollars) ou des dollars US en petites coupures pour le marché et les souvenirs **◇ FACILE ◇ 20 minutes de route vers Roseau et encore 20 minutes de route pour les cascades de Trafalgar / courte marche ◇ US\$ 99**

***17:30 - 19:00 ~ Sunset Kayak** ~ Appréciez le coucher de soleil tout en pagayant sur la mer Caraïbe, au sein de la réserve marine de Soufriere et Scotts Head **◇ MODÉRÉ ◇ 5 min. de trajet et environ 1 heure de kayak ◇ US\$ 60**

**Remarque : Cette activité commence en fonction de l'heure du coucher du soleil, qui peut varier selon la saison. Nous vous invitons à vérifier l'heure exacte de départ auprès de la réception.*

Dimanche

8:00 - 11:00 ~ Gallion Loop ~ En partant de Jungle Bay, nous entamerons une descente vers le village voisin, Soufriere, puis nous suivrons des lacets et une montée raide, jusqu'au village de Gallion. Cette petite communauté perchée dans la montagne est la demeure des talentueux tailleurs de pierres qui ont aidés à développer aussi bien Jungle Bay que les murs que vous pourrez observer le long de la route. Depuis Gallion, la route principale nous fait contourner la montagne et redescend jusqu'à Soufriere où nous ferons notre dernière montée vers Jungle Bay **◇ MODÉRÉ ◇ 3 heures de marche au total ◇ US\$ 75**

Pré-commande votre déjeuner si vous participez aux deux activités :

13:00 - 15:00 ~ Plongée de renommée mondiale à "Champagne reef" ~ Champagne reef (récif) fait partie de la réserve marine de Soufriere et Scotts Head. L'activité volcanique s'infiltré à travers les fonds marins, puis est refroidi par les vagues et remontent à la surface en formant des lignes de bulles, créant ainsi une expérience de plongée (avec tuba & masque) mémorable. Les coraux, des tortues et des différentes espèces de poissons tropicaux sont souvent aperçus **◇ FACILE ◇ 15 min. de chemin en voiture ◇ US\$ 70**

Si vous rejoignez seulement cette excursion, commandez votre déjeuner lors du petit déjeuner pour 12:00, pour partir à 13:00)

16:00 - 17:30 ~ The "Jungle Bay Story" ~ Venez écouter l'inspirante histoire du propriétaire de Jungle Bay, Sam Raphael (né à la Dominique), comment Jungle Bay fût construit avec un minimum de perturbations pour la nature environnante et comment la population locale fût entraînée et comment elle a acquis ses compétences. Venez écouter les rêves et idée de Sam, qui ont été manifestés dans ce durable et magnifique 'edible resort' **◇ FACILE**

18:00 - 19:00 ~ Sunset Yoga ~ Détendez-vous en participant à notre classe de yoga devant un beau coucher de soleil. Étirements, relaxation et pleine conscience au rendez-vous. Approprié à tous les niveaux **◇ FACILE ◇ US\$ 25**



Veillez noter que le planning peut changer selon la météo ou autres facteurs :

À prendre, pour les randonnées :

- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Sac à dos
- ✓ Maillot de bain
- ✓ Crème solaire ; crème solaire résistante à l'eau, casquette, lunettes & T-shirt à protection UV manches longues
- ✓ Étui waterproof pour téléphone / camera
- ✓ K-way léger
- ✓ Bâtons de marche

Chaussures

Nous vous recommandons de porter des chaussures légères, respirantes, adaptées à un climat, chaud et humide, comme des chaussures de trekking, de courses, si possible waterproof, ou encore des sandales de randonnée avec sangles (Ex: Keen, Teva...). Vos chaussures pourront possiblement être mouillées dans quelques-unes de ces randonnées, c'est pour cela que vous nous suggérons d'amener si possibles deux paires de chaussures dans lesquelles vous vous sentez confortables, Aussi, veuillez noter que vos chaussures doivent être munies d'une bonne adhérence car les chemins peuvent être glissants.

Veillez noter :

- Inscrivez-vous aux activités et excursions pour le lendemain avant **17h00**. Un document est mis à votre disposition à l'accueil.
- Avant chaque excursion, nous nous retrouvons au Pavillon à côté de la réception – sinon, veuillez à respecter les horaires.
- Les serviettes de bain et l'équipement de plongée (tubas, palmes & masques) vous sont fournis avant le départ.
- La plupart des activités incluent une baignade, veuillez apporter votre maillot de bain.
- Le niveau de difficulté des randonnées est basé sur la capacité d'une personne à manœuvrer sur des pentes vallonnées à très raides, avec des marches hautes et parfois des terrains glissants.
- Tous les prix sont en dollars US, et incluent 15% de taxe gouvernementale.
- Les tours ou activités privés en dehors du programme dépendent de notre disponibilité. Le supplément dépend de l'excursion choisie et du nombre de participants.

Yoga à Jungle Bay

Plusieurs de nos invités essaient le Yoga pour la première fois ici, à Jungle Bay et sont souvent surpris de voir les effets immédiats dans le corps et leur esprit. La pratique vous aidera à étirer tout votre corps, pour libérer les tensions et restaurer votre corps aussi bien que votre esprit.

Les cours de Yoga conviennent à tous les niveaux et sont un mélange du doux Yin, réparateur, et de Hatha yoga.

Le Yoga réparateur est une pratique tout en douceur et relaxante, qui a pour objectif d'apaiser votre corps à travers des étirements lents. Le Yin Yoga est le parfait équilibre entre exercices intenses et mouvements lents et étirements profonds. Vous améliorez votre souplesse et mobilité.

Hatha yoga est considéré comme un terme parapluie pour décrire plusieurs des formes les plus communes de Yoga, qui aide à renforcer votre corps, trouver l'équilibre et se relaxer en même temps. Portez des habits ajustés et confortables.