

AUX
SOURCES
DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE



ITALIE DU SUD

Retraite RESET

Du 22 au 29 juin 2024

(8 JOURS / 6 NUITS)


spiritours
VOYAGES DE
RESSOURCEMENT

Détenteur d'un permis du Québec



Retraite RESET

Profitez d'un voyage de ressourcement dans un lieu où l'inspirante nature est exceptionnelle pour effectuer un RESET au cœur de votre vie. Voilà ce que nous vous proposons dans ce voyage à saveur de découverte, de réparation et de transformation constitué à partir d'un amalgame parfait d'ingrédients. Pour résumer, voici une courte évocation de ces ingrédients issus des enseignements du Yoga, de la pleine conscience et de la philosophie du zen qui guideront nos expériences en terre italienne:

R : Respirations, Relaxation, Réparation
 E : Espace, Exploration, Échange
 S : Souplesse, Sécurité, Sens
 E : Énergie, Essence, Expression
 T : Transformation

Se poser en un lieu unique, faire grandir, dans une approche globale, le sentiment de sécurité, pour ensuite explorer et approfondir ce qui nous entoure est à la base de la transformation souhaitée. Chaque jour, nous vous inviterons à habiter le temps et l'action, d'instant en instant, en conscience, afin d'harmoniser les 4 niveaux de l'Être, physique, mental, émotionnel et spirituel.



Moments forts

- Cours de yoga face à la mer tous les jours
- Excursion en bateau d'une journée afin de découvrir les grottes
- 1/2 journée de visite guidée des centres historiques des villages alentours

Les plus

- Enseignements afin d'harmoniser les 4 niveaux de l'Être
- Découverte de la cuisine locale italienne et méditerranéenne
- Découverte de la ville de Rome sur 1/2 journée et une soirée



Vos accompagnatrices



Catherine Agostini-Salembier

Eurasienne, au carrefour entre l'Orient et l'Occident, Catherine Agostini-Salembier est ethnothérapeute, conférencière internationale, maître de méditation et formatrice, elle est également fondatrice et directrice du centre de ressourcement Latitude bien-Être, www.latitudebienetre.org, elle est par ailleurs guide de « voyages initiatiques ». Écrivaine, elle est Co auteure de Voyages Spirituels (Ulysse, 2019) et auteure d'un roman initiatique, Sur les épaules des Géants, et de plusieurs ouvrages sur la croissance personnelle et spirituelle, parmi lesquels Faire de ses blessures un Chef-d'œuvre, le souffle des Sages, Lumière. Faire rayonner le Temple du Cœur (Béliveau éditeur, 2022), et Greffe d'Amour (Béliveau éditeur, 2023).



Manon Beaudry

Détentrice d'une maîtrise en psychoéducation, Manon est professeure en Techniques d'éducation spécialisée depuis plus de 20 ans et plus récemment hypnothérapeute. Elle enseigne le yoga et la méditation pleine conscience et est quotidiennement inspirée à parcourir le chemin du mieux-être. Elle-même en quête de dépassement en tous genres, elle est accompagnatrice d'expériences transformationnelles par l'aventure, le voyage, la pédagogie active et animatrice de retraites de ressourcement. Partager et permettre à l'autre de nourrir une quête intérieure vers la liberté et le bonheur est sa motivation profonde.

Le profil de votre voyage



Nouveauté



Ressourcement

Ces voyages sont tout particulièrement conçus pour vous offrir un cadre propice à la détente et au ressourcement, avec un programme souple permettant des temps de silence, de méditation (ou prière) et de contemplation de la nature.



Développement personnel

Le programme de ces forfaits comprend des ateliers thématiques de développement personnel animés par vos accompagnatrices.



Voyage culturel

Ces voyages vous permettront de découvrir particulièrement des sites d'intérêt culturel et historique (musées, sites archéologiques, monuments historiques, patrimoine religieux), de participer à des événements culturels importants ou de rencontrer la population locale afin de mieux connaître sa culture.

Programme de la retraite

JOUR 1 | SAMEDI 22 JUIN 2024

DÉPART DE MONTRÉAL

Départ pour l'Italie en fin de journée sur les ailes d'Air Transat ou similaire. Souper et nuit à bord.

JOUR 2 | DIMANCHE 23 JUIN 2024

ROME - POUILLES

Arrivée à Rome en milieu de matinée. Transfert en autocar vers votre lieu de retraite qui se situe en plein cœur de la région des Pouilles (5h de transfert). Lunch libre (non inclus) en cours de route. Arrivée en après-midi aux Résidences Tramonto ou similaire. Installation dans vos chambres. Cercle de parole et présentation de la retraite en début de soirée autour d'un verre de bienvenue offert par votre hôtel. Souper et nuit sur place.

JOUR 3 | LUNDI 24 JUIN 2024

RESIDENCE TRAMONTO

Méditation ou Hatha yoga et respiration yogique sur la plage avec Manon et Catherine. Puis, prenez votre petit-déjeuner face à la mer en pleine conscience. Ce matin, vivez l'atelier "La pleine conscience: un art de vivre". Repas du midi en pleine conscience. Après-midi, soins ou temps pour soi. En fin d'après-midi, cercle de paroles. Souper en conscience à la Résidence. Atelier du soir. Nuit sur place.

JOUR 4 | MARDI 25 JUIN 2024

RESIDENCE TRAMONTO

Méditation ou Hatha yoga et respiration yogique sur la plage avec Manon et Catherine. Puis, prenez votre petit-déjeuner face à la mer en pleine conscience. Rendez-vous avec votre guide pour votre matinée de visite à Vico del Gargano, un des bourgs les plus beaux d'Italie avec son centre historique et poétique et son château médiéval. Diner dans un restaurant du village afin de goûter aux spécialités locales. Retour à l'hôtel, temps libre. Intervention de Manon et Catherine en après-midi et/ou en soirée. Souper en conscience et nuit sur place.

JOUR 5 | MERCREDI 26 JUIN 2024

RESIDENCE TRAMONTO - EXCURSION GROTTES

Méditation ou Hatha yoga et respiration yogique sur la plage avec Manon et Catherine. Puis, prenez votre petit-déjeuner face à la mer en pleine conscience. Rendez-vous avec votre guide pour aller découvrir en bateau les grottes marines et les côtes fabuleuses. Escale prévue dans la Baie du Lion pour une baignade puis escale à la plage de Vieste avec visite à la ville et au centre historique, c'est ici que vous prendrez le déjeuner sous la forme d'un panier repas.

Après-midi en mer et à la plage. Retour en fin de journée à votre hôtel. Cercle de parole en soirée, souper et nuit sur place.

JOUR 6 | JEUDI 27 JUIN 2024

RESIDENCE TRAMONTO

Méditation ou Hatha yoga et respiration yogique sur la plage avec Manon et Catherine. Puis, prenez votre petit-déjeuner face à la mer en pleine conscience. Atelier avec vos intervenantes ce matin. Diner en conscience. Après-midi libre pour profiter de la proximité du village et de vous reposer. Cercle de paroles en soirée avec vos intervenantes. Souper et nuit sur place.

JOUR 7 | VENDREDI 28 JUIN 2024

RESIDENCE TRAMONTO - ROME

Méditation ou Hatha yoga et respiration yogique sur la plage avec Manon et Catherine. Puis, prenez votre petit-déjeuner face à la mer en pleine conscience. Rendez-vous avec votre autocar afin de repartir vers la capitale Rome. Transfert en matinée (5h de transfert) et arrivée à Rome en début d'après-midi, dépôt des valises à votre hôtel. Temps libre ou tour de 4h en bus en option pour découvrir Rome (172\$, un minimum de 8 participants doit être atteint pour confirmer cette excursion). Souper dans un restaurant. Cercle de parole le soir avec vos intervenantes. Nuit à votre hôtel.

JOUR 8 | SAMEDI 29 JUIN 2024

ROME - MONTRÉAL

Petit-déjeuner à votre hôtel. Départ en début de matinée pour l'aéroport de Rome. Vol vers midi sur les ailes d'Air Transat. Lunch libre non inclus. Arrivée à Montréal en milieu d'après-midi.

*Horaire sujet à changement. Circuit exclusif, tous droits réservés *



Votre hébergement

RESIDENCE TRAMONTO

La résidence Tramonto est située à quelques pas de la plage de Peschici. Les appartements ont des terrasses vue mer, chacun dispose d'une salle de séjour avec kitchenette et salle de bain privée, de climatisation et de wifi gratuit.

L'hôtel est situé sur une route principale qui relie à un kilomètre et demi la gare et le port moderne de Rodi Garganico, ville aussi avec un centre historique très intéressant. De plus, l'hôtel est situé à quelque pas de la plage. Une salle sera mise à votre disposition pour tous les ateliers.

Veillez noter que l'hôtel dispose de seulement 4 chambres avec des lits jumeaux doubles, ils seront réservés pour les premières inscriptions uniquement. À partir du moment où ces 4 chambres seront complètes, les suivantes seront des chambres avec 2 lits jumeaux simples.



Informations

Prix

Réservez-tôt : 3 790 \$/pers. (en occupation double)

Rabais Réservez-tôt de 100 \$ si inscription avant le 22 février 2024.

Prix régulier : 3 890 \$/pers. (en occupation double)

**Supplément chambre individuelle : 530 \$
(**Selon disponibilité – Quantité limitée **)**

* Spiritours offre la possibilité de jumelage. S'il nous est impossible de vous jumeler, Spiritours assumera les frais additionnels, pour les inscriptions à plus de 60 jours du départ, mais se garde le droit de vous jumeler même pendant le voyage au besoin.

* Tous les prix sont basés sur le taux de change en vigueur au 1er septembre 2023.

CE FORFAIT COMPREND

- Vol aller-retour Montréal-Rome avec Air Transat ou similaire
- 5 nuits d'hébergement à la Résidence Tramonto, à Rodi Garganico dans la région des Pouilles, proche de la plage, en studios avec kitchenette avec 2 lits
- 1 nuit à Rome en chambre avec 2 lits à partager,
- Pension complète soit 3 repas par jour
- Tous les transferts prévus à l'itinéraire en autocar privé
- Les visites guidées au programme
- Les services de nos deux intervenantes et les cours de yoga
- Toutes les taxes.

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Les lunch des jours 2, 7 et 8
- L'excursion du Jour 7, 172\$ par personne, un minimum de 8 participants doit être atteint
- Les assurances-voyage (voir détails dans le formulaire d'inscription)
- Les pourboires et les dépenses personnelles
- La contribution au FICAV de l'OPC, de 3.50\$ par tranche de 1000\$

Inscription

Date limite d'inscription:

22 avril 2024

(60 jours avant le départ ou quand le nombre maximum des passagers est atteint). Possibilité de s'inscrire après cette date, un supplément pourrait s'appliquer.

Pour vous inscrire

Merci de bien vouloir remplir la fiche d'inscription et de nous l'envoyer avec un premier versement de 750\$, plus la totalité de l'assurance, le cas échéant. Une assurance voyage est fortement recommandée à payer au moment du versement initial. Pour toute demande d'assurance, veuillez communiquer avec nous afin de connaître votre prime d'assurance.

Nb de participants

Minimum 12 - Maximum 18

Documentation requise

Tous les voyageurs canadiens qui se rendent en Europe doivent être en possession d'un passeport valide au moins trois mois après la date prévue de retour.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter:

Frédérique Lafont

(514) 374-7965, poste 207

frederique.lafont@spiritours.com

Conditions générales

Dépôt et paiement

Un dépôt de 750 \$ pour les voyages en avion ou 25 % du montant total pour les voyages en autobus est requis au moment de votre réservation, ainsi que la prime d'assurance-annulation, si désirée. Le solde devra être payé au complet au moins 60 jours avant le départ pour les voyages en avion et 45 jours avant le départ pour les voyages en autobus. En cas de retard pour le paiement final, notez que la réservation sera automatiquement annulée, entraînant les frais d'annulation sous-mentionnés.

Note importante : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières de réservation, d'acompte et de date de paiement final.

Frais d'annulation

Pour les voyages à l'international et/ou en avion

Jusqu'à 60 jours avant le départ : 750\$ de pénalité

À moins de 60 jours avant le départ : aucun remboursement

Pour les voyages à l'intérieur de la province du Québec et/ou par autocar

Jusqu'à 45 jours avant le départ : 25 % du montant total

De 45 à 21 jours avant le départ : 50 % du montant total

À moins de 21 jours avant le départ : aucun remboursement

Frais de changement

100 \$ de pénalité (changement de nom, modification date de retour et tout autre changement important).

À moins de 60 jours, toute modification sera considérée comme une annulation.

Extension (déviation)

Vous devez en faire la demande par écrit, il y aura un frais de changement + différence tarifaire pour le billet de retour au prix du jour. Le retour doit obligatoirement être du même aéroport que le groupe.

Note importante : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières d'annulation.

Spiritours se réserve le droit d'annuler un voyage si le nombre de participants n'est pas atteint à la date limite, un remboursement complet représentera le règlement définitif envers le passager. Spiritours se réserve aussi le droit de repousser la date limite à 45 jours du départ, de changer les dates du voyage ou la compagnie aérienne au besoin. Si pour des raisons de force majeure le voyage doit être suspendu par Spiritours, ce dernier se réserve le droit de reporter à des dates ultérieures ou d'annuler, mais ne sera pas responsable des sommes non-remboursables déjà versées aux fournisseurs. Spiritours ne saurait être tenu d'intervenir lors de difficultés entre les autorités d'un pays et un membre du groupe qui ne se serait pas conformé aux lois, coutumes, règlements et traditions du pays d'accueil.

Assurances

Les voyageurs sont invités à se procurer une assurance-annulation dans le cas où, pour des raisons majeures (maladie, blessure ou décès survenant à eux-mêmes ou à un membre de leurs proches), ils devaient annuler leur voyage avant le départ ou modifier l'itinéraire en cours de route. De plus, nous recommandons fortement de prendre une assurance médicale. Le coût des assurances n'est en aucun cas remboursable.

Les voyageurs doivent prendre connaissance dans leur contrat d'assurance de la nature de la garantie, des risques assurés, des exclusions, limitations et réductions de garanties, ainsi que des procédures de résiliation que contient le produit d'assurance.

Réclamation

Vous devez aviser le représentant de Spiritours le plus rapidement possible de toute réclamation éventuelle. À l'étranger, vous devez immédiatement communiquer avec votre accompagnateur ou la direction de l'hôtel afin que la situation puisse être corrigée.

Prix indiqués

Sauf en cas d'indication contraire, tous les prix sont en dollars canadiens. Les prix sont sujets à changement jusqu'à 30 jours avant la date du départ en cas de hausse du prix du carburant imposée par le transporteur ou une augmentation du taux de change de plus de 5% depuis la date de publication du prix du voyage. Si la modification du prix de votre voyage est égale ou supérieure à 7% du prix original, vous pouvez demander de vous faire rembourser ou d'échanger votre voyage contre un autre, similaire.

Responsabilité de Spiritours

Spiritours ne peut être tenu responsable des actes, oublis, erreurs ou événements, pertes, dommages ou accidents durant le voyage, ainsi que des retards ou annulation dus à une entreprise de transport. Spiritours ne peut être tenu responsable de quelque dommage subi par le voyageur pour maladie, blessure, perte, incommodité ou anxiété. Spiritours décline également toute responsabilité quant à tout dommage découlant d'un acte gouvernemental, de troubles politiques, grèves, actes fortuits. Spiritours n'effectuera aucun remboursement quelles que soient les circonstances d'un retour prématuré ou d'une partie non complétée, ni pour les services non utilisés par les voyageurs. La responsabilité de Spiritours découlant du défaut de fournir un service ou un avantage décrit dans le présent document est limitée au coût de tel service ou avantage.

Responsabilité du voyageur

Le voyageur est responsable de s'informer sur les exigences d'entrée et de sortie du pays qu'il prévoit visiter. Dans l'éventualité que le voyageur ne possède pas la documentation requise, il pourrait se voir refuser le passage par les autorités.

Le voyageur s'engage à accepter toute directive raisonnable relative au forfait émis alors que le passager est à l'étranger. Dans le cas où un passager aurait une conduite préjudiciable aux autres voyageurs ou aux fournisseurs de services, et persistait dans sa conduite malgré un avertissement formel du fournisseur de services ou de son représentant, le passager serait expulsé du groupe et devrait assumer tous les frais occasionnés par sa conduite y compris tous les frais supplémentaires que le passager devrait déboursier pour son hébergement, nourriture et transport.