

AUX
SOURCES
DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE

PANAMA

Comment bien vieillir en santé

Du 19 au 26 mars 2024

(8 JOURS / 7 NUITS)

spiritours
VOYAGES DE
RESSOURCEMENT

Détenteur d'un permis du Québec

Comment bien vieillir en santé

« Les 50 premières années sont une répétition... la vraie vie commence à 50 ans ». Ce trait d'humour a quelque chose d'exact: plus de conscience, plus d'expérience nous conduisent à mieux prendre en main notre vie. Au cours de ce séjour au cœur du Panama, Christine vous propose de revoir quelques grands principes de base pour optimiser notre santé :

- Nourriture saine.
- Exercices énergétiques qui permettent à l'énergie de circuler librement: Qi Kong, brosse des méridiens
- Exercices respiratoires, pour libérer l'anxiété.

Mais vous aborderez aussi et principalement le thème de la mémoire et des facultés cognitives. Contrairement à certaines idées reçues, nos neurones ne « fondent » pas avec l'âge, si nous en prenons soin. Comment prévenir le déclin cognitif par une approche globale à la lumière des dernières données en la matière et notamment des enseignements de Dale Bredesen. Naturopathie, aromathérapie, diététique et mode de vie seront traitées au cours de ce séjour.

Le centre ISTMO est une oasis de confort et de tranquillité, le matin, réveillez-vous en plein cœur de la jungle, au son des perruches volantes (toutes les chambres possèdent la clim). La plage est sauvage et dispose d'ombre naturelle, elle est accessible à 8 min à pied. Depuis le centre, vous pourrez profiter du labyrinthe de marche, d'un sentier naturel et d'espaces de relaxation et de méditation répartis sur la propriété.

Moments forts

- 7 jours d'enseignements complets
- Enseignement en naturopathie, aromathérapie, diététique et mode de vie.
- Approche selon les travaux de Dale Bredesen et présentation du programme Re Code pour optimiser nos fonctions cognitives

Les plus

- Après-midis libres afin de profiter de la plage paradisiaque
- Formule tout inclus (repas sants et végétariens)
- Cours de découverte au SUP inclus pour tous



Votre accompagnatrice



Dre Christine Angelard

Thérapeute en santé globale

Auteure, conférencière, diplômée d'un doctorat en médecine à l'Université de Toulouse, elle a aussi des diplômes en homéopathie, en médecine traditionnelle chinoise et en naturopathie. Elle exerce comme naturopathe à Montréal. Elle a étudié la symbolique du corps humain, et travaille depuis plus de 20 ans en santé globale. Sa vision holistique de la médecine l'a conduite à relier les différents outils de la médecine, et non à les opposer, pour une approche à la fois plus complète et plus humaine de l'individu. Auteure des livres *La médecine soigne*, *l'Amour guérit*, *Voyage en pays d'intériorité*, *Va vers Toi-même*, ou l'importance de se remettre en marche, *Les essences-ciel pour le corps et pour l'âme* et *L'art de la gratitude*, un chemin de guérison. Pour en savoir plus: christineangelard.com

Le profil de votre voyage



Nouveauté



Détente et 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 votre accompagnatrice.

Ce qui vous attend

Nous sommes responsables de notre santé par nos comportements et nos choix de vie.

"La maladie d'Alzheimer peut être évitée et, dans de nombreux cas, le déclin cognitif qui y est associé peut être inversé." Dr Dale Bredesen

En se basant sur les études de Dale Bredesen, mais aussi sur les connaissances en Médecine Traditionnelle Chinoise du Dr Angelard, et sur sa pratique de 30 ans en santé globale, elle vous proposera une formation pour apprendre à mieux prendre soin de votre santé cognitive.

Programme de conférences :

I/ Nous verrons comment faire le "bilan Cognitif"

II/ Vous saurez quels examens biologiques demander pour surveiller votre métabolisme cognitif

III/ Vous apprendrez:

- Éliminer les substances toxiques
- Prévenir et réduire l'inflammation
- Optimiser nos taux d'hormones, ainsi que certains nutriments indispensables
- Utiliser les bons compléments alimentaires
- Retrouver une hygiène de vie qui soutiendra votre santé physique, mais cérébrale, émotionnelle : Votre santé globale où vieillir devient un privilège

IV/ Enfin, vous aurez un véritable programme pour inverser le déclin cognitif.

Exemple d'une journée type :

- Méditation le matin 7h 30 sur la plage (facultatif)
- Déjeuner en salle à manger avec le groupe
- Enseignement les matinées : de 8h 30 à 12h 30
- Dîner végétarien sur place avec le groupe
- Après midi libre pour intégrer l'enseignement du matin, et profiter du lieu paradisiaque ou activité proposée
- Retour sur enseignement de 17 à 18h30 dans la salle de cour
- Souper végétarien sur place avec le groupe, temps de partage
- Méditation : 19h 30



Itinéraire

JOUR 1 | MARDI 19 MARS 2024 DÉPART DE MONTRÉAL

Départ de Montréal en matinée avec la compagnie Air Transat (vol direct). Lunch libre. Arrivée à l'aéroport de Rio Hato en milieu d'après-midi. Transfert en minibus vers votre hébergement Istmo Yoga & Aventure Retreat. Installation dans vos bungalows confortables climatisés. Temps libre pour vous installer. Cocktail de bienvenue au centre suivi du souper et nuit sur place.

JOUR 2 | MERCREDI 20 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Méditation matinale sur la plage (facultative). Petit-déjeuner au centre. En matinée, commencez par un temps de présentation, tour de table des participants et présentation du programme de la semaine ainsi que des recherches du Dr Dale Bredesen. Suivi d'un atelier «Contre quoi devons-nous nous prémunir?» (au sujet, vous aborderez les inflammations, hormones et substances toxiques). Déjeuner au centre de retraite. En après-midi, l'enseignement continu avec la thématique suivante: «Sur quoi devons nous porter notre attention pour les 50 prochaines années?» et l'explication du bilan cognitif. Fin d'après-midi libre, ou disponible pour un temps de questions / réponses avec Christine. Souper sur place, suivi d'un feu de camp sur la plage ainsi qu'un temps de méditation au bruit de la mer. Nuit sur place.

JOUR 3 | JEUDI 21 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Marche méditative sur la plage (facultative). Petit-déjeuner sur place. Matinée atelier avec votre accompagnatrice sur le rôle primordial de l'alimentation dans le quotidien, vous aborderez comment améliorer ses performances cognitives avec la diète Cétoflex, la porosité intestinale et le jeûne intermittent. Diner sur place. Après-midi libre afin de profiter de la plage et de vous détendre. En fin d'après-midi, retour sur votre atelier du matin et sur vos impressions. Soirée méditative libre. Souper et nuit sur place.

JOUR 4 | VENDREDI 22 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Méditation libre sur la plage ou dans les espaces zen du centre (hamacs). Petit-déjeuner sur place. En matinée, atelier et exercices de respirations, Qi Kong, massage des méridiens. Discussion et apprentissage sur l'importance de l'activité physique. Diner sur place. En après-midi, dirigez-vous vers la plage afin d'assister à une séance d'initiation à la planche Sup. Fin d'après-midi libre. Souper sur place, suivi d'une méditation en soirée.

JOUR 5 | SAMEDI 23 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Marche méditative le long du labyrinthe du centre sur les thématiques de la tolérance et de la compassion. Petit-déjeuner sur place. Atelier matinal sur l'importance du sommeil et la gestion du stress; des glandes surrénales et de l'hormone du cortisol. Diner sur place. Après-midi libre ou possibilité de faire une randonnée dans les cascades et proche du volcan en option suivi d'une visite d'un village (minimum 4 participants, 89\$/personne). Souper et nuit sur place.



Itinéraire



JOUR 6 | DIMANCHE 24 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Petit-déjeuner sur place, suivi d'une méditation sur la plage les pieds dans l'eau. Enseignement en matinée sur les compléments alimentaires et reprises des mouvements Qi Kong ainsi que du massage des méridiens. Diner sur place. Après-midi libre à 17h, rencontre avec votre accompagnatrice. En soirée, démonstration d'un plat typique de la cuisine locale : le ceviche Panaméricain. Souper et nuit sur place.

JOUR 7 | LUNDI 25 MARS 2024 ISTMO RETREAT

Méditation facultative sur la plage, suivi du petit-déjeuner sur place. Enseignement sur la stimulation cérébrale et comment développer cet outil au quotidien. Diner sur place. Après-midi libre ou profitez pour visiter le village indigène d'Embera (minimum 4 participants, 180\$/personne). Souper avec un cercle de parole. Soirée méditative au bord de l'eau avec un feu de camp. Nuit sur place.



JOUR 8 | MARDI 26 MARS 2024 ISTMO RETREAT - MONTRÉAL

Petit-déjeuner sur place suivi d'un temps libre pour finir vos valises. Transfert vers l'aéroport de Rio Hato. Déjeuner libre. Vol en milieu d'après-midi avec la compagnie Air Transat.



*** Itinéraire sujet à changement - Circuit exclusif Spiritours, tous droits réservés ***

Votre hébergement

ISTMO RETREAT

Niché dans la jungle, à quelques pas d'une plage tropicale isolée, et réputé pour sa cuisine et son service, ISTMO est le centre de retraite idéal pour accueillir une retraite de transformation.

Les chambres d'ISTMO sont une oasis de confort et de tranquillité.

Les bungalows sont confortables et regorgent de petits plus confortables, notamment la climatisation, des matelas avec oreillers et des draps très confortables, des salles de bains privées avec eau chaude, des balcons privés et le wifi.

Tous les jours, vos repas seront servis dans la salle à manger familiale, avec un bar attenant. Vous aurez l'impression de prendre vos repas à la cime des arbres, entouré par la nature. Les 3 repas sont élaborés par le chef Sean Davis, diplômé d'une grande école de cuisine de la Nouvelle-Orléans, en Louisiane. Les repas sont essentiellement végétariens ou à base de poisson et de fruits de mer.





Informations

Prix

- **Réservez-tôt : 3 989 \$/pers. (en occupation double)**

Rabais Réservez-tôt de 100 \$ si inscription avant le 19 novembre 2023.

- **Prix régulier : 4 089 \$/pers. (en occupation double)**

- **Supplément chambre individuelle : 1 875 \$**

(**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-Rio Hato avec Air Transat ou similaire
- 7 nuits d'hébergement à ISTMO Retreat
- Pension complète soit 3 repas végétariens par jour
- Transferts aller et retour en minibus privé
- Les enseignements et services de l'intervenante
- Les activités au programme
- Toutes les taxes

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- L'assurance voyage (voir fiche d'inscription)
- Les boissons alcoolisées (hors cocktail de bienvenue du premier jour) et les bouteilles d'eau
- Les activités et excursions mentionnées comme étant optionnelles (\$)
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- La contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (FICAV) : 3.50\$ par tranche de 1000\$

Inscription

**Date limite d'inscription:
Le 19 janvier 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

Vous pouvez vous inscrire sur notre site Internet (voir haut de la page web du voyage, à droite) ou télécharger et remplir le formulaire PDF et nous l'envoyer avec votre dépôt de 750\$. Il faut s'inscrire le plus tôt possible, car les places sont limitées. Veuillez joindre à votre inscription une photocopie de votre passeport (voyages internationaux seulement).

Assurance-voyage

Pour une assurance voyage, communiquez avec nous afin de connaître votre prime.

Nb de participants

Minimum 12 - Maximum 20

Documentation requise

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

Pour de plus amples informations, veuillez contacter

Amandine Sistiague

(514) 374-7965, poste 202

amandine.sistiague@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.