

**AUX
SOURCES
DE L'ÊTRE**

VOYAGES MIEUX-ÊTRE



PUNTA CANA

*Retraite Sobriété au soleil: Reconnexion,
Transformation, Partage*

Du 30 mars au 6 avril 2025

(8 JOURS / 7 NUITS)

spiritours
VOYAGES DE
RESSOURCEMENT

Détenteur d'un permis du Québec



Retraite Sobriété au soleil : Reconnexion, Transformation, Partage

Embrassez la sérénité et la sobriété dans un cadre paradisiaque

Rejoignez Eveline et Marie Joëlle pour une expérience précieuse de ressourcement. Ce voyage vous offre une occasion unique de connexion profonde à soi et aux autres, de marquer une pause et de vivre un moment hors du temps dans le cadre enchanteur et luxueux de Punta Cana. Chaque journée est une invitation à l'éveil de vos sens et à une profonde évolution spirituelle. Ressentez les énergies apaisantes des éléments lors des différents ateliers proposés. Plongez dans un univers où l'exploration intérieure et la sobriété se rencontrent dans un cadre opulent et enchanteur. Embarquez pour cette aventure transformative avec Sobre et Branchée et laissez Eveline et Marie Joëlle vous guider vers une vie épanouie, dans le somptueux décor de Punta Cana.

Moments forts

- Inspirants ateliers de partages en groupe
- Ressourcement sur la plage paradisiaque de Punta Cana
- Rituels puissants de connexion à soi grâce aux éléments de la nature

Les plus

- Échange privé avec Eveline sur votre sobriété *
- Traitement Reiki donné par Eveline *
- Séance privée du Code des Émotions avec Marie Joëlle *

*gratuit sur rendez-vous





Vos accompagnatrices



Eveline Dufour

Eveline a lancé la communauté de Sobre et Branchée en 2020, un espace au féminin pour explorer sans jugement sa relation avec l'alcool. Après avoir réalisé que son arrêt d'alcool avait amélioré tous les aspects de sa vie, elle a voulu créer un endroit où on peut se retrouver et échanger, en proposant des outils concrets à sa communauté, qui aident à explorer la sobriété à son rythme. Le tout dans un environnement positif et surtout en abordant la sobriété comme un levier pour se propulser vers sa "best self"! Depuis, elle anime le Sobrecast, elle a créé des programmes, a été invitée sur de nombreuses plateformes pour partager son approche unique de la sobriété, elle continue de faire grandir Sobre et Branchée et de rayonner autant dans sa vie professionnelle que personnelle. Elle guide avec son cœur et son intuition et les retraites sont une addition formidable à sa proposition unique au Québec et lui permettent de pousser encore davantage l'idée de connexion qui lui est si chère.



Marie Joëlle Légaré

Eveline sera accompagnée de Marie-Joëlle, sa complice passionnée, qui agira comme une présence maternelle, sensible et compatissante tout en s'assurant que la semaine se déroule tout en douceur pour chaque participante. Forte de ses voyages à l'étranger, de ses formations diverses dans le domaine du bien-être et de ses expériences de vie, elle animera également des ateliers dont la simplicité et la puissance vous laisseront un sentiment de connexion avec votre énergie vitale qui vous accompagnera longtemps.

Le profil de votre voyage



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

Vivez une Retraite Transformatrice avec Sobre et Branchée à Punta Cana

Évadez-vous du quotidien et plongez dans une expérience unique de ressourcement avec la retraite "Sobre et Branchée" à Punta Cana. Rejoignez Eveline et Marie Joëlle pour une semaine inoubliable dédiée à la sobriété, au bien-être, et à la découverte de soi dans un cadre paradisiaque.

Imaginez-vous sur les plages de sable blanc, bercées par le doux bruit des vagues, entourées de la nature luxuriante de la République Dominicaine. Chaque matin, commencez votre journée avec des séances de méditation, favorisant l'éveil de vos sens et une profonde connexion spirituelle.

Au cours de cette retraite, vous profiterez d'ateliers inspirants, de moments de partage et d'introspection, et de techniques innovantes pour renforcer votre cheminement vers la sobriété. Nos activités sont conçues pour vous offrir des outils pratiques et des perspectives nouvelles, tout en créant un espace sécurisé et bienveillant pour explorer votre potentiel intérieur.

Les journées sont ponctuées de repas délicieux et sains, qui raviront vos papilles et nourriront votre corps. Durant votre temps libre, explorez les environs, détendez-vous près de la piscine ou offrez-vous des moments de calme et de réflexion.

Cette retraite est une invitation à vous reconnecter à vous-même, à découvrir la paix intérieure et à embrasser une nouvelle vie, libre des chaînes de l'alcool. Rejoignez-nous à Punta Cana et laissez-vous guider vers une transformation profonde et durable, entourée de femmes partageant le même chemin. Ne manquez pas cette opportunité de renouvellement et de croissance personnelle dans un environnement idyllique et inspirant. Réservez votre place dès maintenant et offrez-vous le cadeau de la sobriété et du bien-être.



Programme de la retraite

JOUR 1 | DIMANCHE 30 MARS 2025

MONTRÉAL - PUNTA CANA

7:05 Départ
11:30 Arrivée
18:30 Souper en groupe

JOUR 2 | LUNDI 31 MARS 2025

PUNTA CANA (ÉLÉMENT TERRE)

7:00 Méditation Ancrage à la terre
8:00 Petit déjeuner
9:30 Atelier ouverture de retraite
10:30 Méditation invitation aux partages / Atelier de partage
11:45 EFT Élément Terre
12:30 Dîner
13:00 à 17:00 Temps libre
17:00 à 18:00 Atelier Le courage
18:45 Souper

JOUR 3 | MARDI 1er AVRIL 2025

PUNTA CANA (ÉLÉMENT EAU)

7:00 Méditation nettoyage
8:00 Petit déjeuner
9:30 Atelier de sobriété
11:45 EFT Élément Eau
12:30 Dîner
13:00 à 17:00 Temps libre
17:00 à 18:00 Atelier Arbre de la croissance
18:45 Souper

JOUR 4 | MERCREDI 2 AVRIL 2025

PUNTA CANA (ÉLÉMENT FEU)

7:00 Méditation activation du feu intérieur
8:00 Petit déjeuner
9:30 Atelier Intimité et Sobriété
10:30 Atelier Exit culpabilité Honte
11:45 EFT Élément feu
12:30 Dîner
13:00 à 17:00 Temps libre
17:00 à 18:00 Respiration de feu / Danse intuitive / Invulnérabilité
18:45 Souper
20:00 Méditation du cœur + partage

JOUR 5 | JEUDI 3 AVRIL 2025

PUNTA CANA (ÉLÉMENT AIR)

7:00 Méditation respiration
8:00 Petit déjeuner
9:30 Atelier surprise
10:30 Discussion de groupe sur nos besoins du moment
11:45 EFT Élément Air
12:30 Dîner
13:00 à 17 : 00 Temps libre
17:00 à 18 : 00 Atelier fidélité à son appel
18:45 Souper

JOUR 6 | VENDREDI 4 AVRIL 2025

PUNTA CANA (ÉLÉMENT ÉTHER - L'ESSENCE SPIRITUELLE)

7:00 Méditation Éther
8:00 Petit déjeuner
9:30 Recouvrement d'âme / alliés
10:30 Atelier Sagesse
11:45 EFT Craving
12:30 Dîner
13:00 à 17:00 Temps libre
16:00 à 18:00 Atelier de partages finaux
18:45 Souper
20:00 Rituel de fermeture

JOUR 7 | SAMEDI 5 AVRIL 2025

PUNTA CANA

Journée libre.

JOUR 8 | DIMANCHE 6 AVRIL 2025

PUNTA CANA - MONTRÉAL

Départ: 12:05
Arrivée: 17 20

*** Itinéraire et programme sujets à changement - Circuit exclusif Spiritours, tous droits réservés ***

Votre hébergement

L'hôtel MELIA PUNTA CANA, 5*

Le Melia Punta Cana est un centre de villégiature Wellness Inclusive - réservé aux adultes. Ici, vous découvrirez un nouveau concept de bien-être, grâce aux cinq espaces uniques - social, silencieux, sensoriel, culinaire et personnel - conçus pour cultiver l'âme par la relaxation, la reconnexion, une alimentation saine et la prise en charge de votre corps.

Copyright photos: Melia Punta Cana





Informations

Prix

- **Réservez-tôt : 3 790 \$/pers. (en occupation double, chambre premium côté plage)**

Rabais Réservez-tôt de 100 \$ si inscription avant le 30 novembre 2024.

- **Prix régulier : 3 890 \$/pers. (en occupation double, chambre premium côté plage)**

- **Supplément chambre individuelle (chambre premium côté plage) : 1 250 \$**

(**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 juillet 2024.

CE FORFAIT COMPREND

- Vols Aller-Retour Montréal - Punta Cana
- 7 nuits d'hébergement en hôtel 5*
- Tous les repas et boissons compris dans la formule "All Inclusive"
- Transferts aéroports - resort
- Les activités au programme
- Location de salle pour les ateliers (rooftop exclus)
- Toutes les taxes

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- L'assurance voyage (voir fiche d'inscription)
- Les honoraires de l'intervenant pour les ateliers
- Manutention des bagages aux hébergements
- Les pourboires (pour le chauffeur, le personnel de chambres etc.)
- Les dépenses personnelles
- Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (gratuit présentement)

Inscription

**Date limite d'inscription:
Le 30 janvier 2025**

(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 en République dominicaine doivent être en possession d'un passeport encore valide six mois après la date d'arrivée en République dominicaine.

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.