AUX SOURCES DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE

FRANCE - BRETAGNE

« Traverser le tumulte de nos vies »

spiritours
VOYAGES DE RESSOURCEMENT

Du 28 août au 6 septembre 2027

(10 JOURS / 8 NUITS)

Détenteur d'un permis du Québec

spiritours

AUX SOURCES DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE

« Traverser le tumulte de nos vies »

Venez vivre un séjour au bord de la mer, dans une Bretagne bien enracinée, pour reprendre le fil de vos vies au plus près de votre essence, et repartir apaisés et fortifiés. Au programme: repos, exercices doux ET efficaces, méditations, échanges et enseignements puisant dans la médecine chinoise et les dernières recherches en neurophysiologie. Sans oublier deux visites mémorables: découvrez Quimper, fleuron de la Bretagne, et Malestroit, petite ville au charme tranquille mais haut lieu où résonne encore la présence de mère Yvonne Aimée de Jésus, grande résistante et mystique du 20e siècle.

Moments forts

- Immersion dans la Bretagne sauvage, entre phares, dunes et embruns du Finistère
- Quimper: flânerie dans la vieille ville et sa cathédrale gothique
- Malestroit: cité de caractère, sur les pas de mère Yvonne-Aimée de Jésus

Les plus

- Approche unique alliant médecine chinoise et neurosciences
- Pratiques quotidiennes: cohérence cardiaque, marche afghane, méditation
- Maison de Famille en bord de mer, piscine chauffée et jardin

PROGRAMME OFFICIEL SIGNÉ spiritours CERTIFIÉ

Une entreprise d'économie de communion

Accompagnement

Dre Christine Angelard

Thérapeute en santé globale, diplômée d'un doctorat en médecine de l'Université de Toulouse, elle s'est spécialisée en naturopathie, homéopathie et médecine traditionnelle chinoise. Naturopathe agréée, auteure et conférencière, elle exerce à Montréal et offre également des consultations en ligne. Depuis plus de 20 ans, elle accompagne ses patients selon une approche holistique qui relie le corps, les émotions et l'âme. Passionnée par la symbolique du corps humain, elle anime également des ateliers et des formations sur ce thème. Auteure de plusieurs ouvrages, dont La médecine soigne, l'amour guérit et La compassion, chemin d'espérance, chemin de vie, elle partage une vision de la santé qui allie science, développement intérieur et spiritualité. 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 vos deux accompagnatrices.

Ce qui vous attend

Comment traverser le tumulte de nos vies?

Tumulte de nos vies, de nos sociétés en plein bouleversement. Comment prendre un temps de pause, et de réflexion pour retrouver notre essence, et notre véritable nature. Au milieu d'une actualité toujours plus rapide, bouleversante, au milieu de nos marées émotionnelles, comment ne pas perdre pied et au contraire rester la borne d'amarrage pour ceux qui nous suivent: enfants, petits-enfants.

Tout homme est une histoire sacrée: Si nous la retrouvions?

Je vous parlerai durant cette semaine,

1. De « la médecine soigne, l'amour guérit, » mais aussi des attitudes de vie à retrouver et développer afin de revenir à l'essence ciel.

Basées sur les recherches scientifiques, nous verrons comment certains comportements agissent positivement sur notre santé.

2. Nous partagerons des temps de méditations et de silence, mais aussi des moments où chacun pourra individuellement, écouter son silence intérieur, face à la mer ou dans la nature environnante.

3. Nous aurons un rappel de la cohérence cardiaque pour ceux qui ne connaissent pas encore, et surtout des pratiques 3 fois par jour: pour ancrer le mécanisme dans notre corps.

4. Des exercices d'écritures pour libérer des mémoires inutiles et faire la paix avec notre histoire. Nous verrons que le pardon n'est pas une chose que l'on décide, mais un don qui surgit au décours de notre cheminement.

5. Le rappel et surtout la pratique de la marche afghane: pour optimiser notre santé physique.

6. Enfin tout au long du séjour nous aborderons la santé du corps et de l'âme sous l'angle de la loi des 5 éléments de la MTC:

- Alimentation: grands principes simples et efficaces
- Exercices respiratoires: anti stress, notamment en travaillant directement sur le système nerveux neuro végétatif
- Mémoires transgénérationnelles à épurer
- Mouvement et les bienfait de la marche, véritable thérapie à elle seule
- Energie du cœur ainsi libérée et à l'œuvre

Emploi du temps type des journées, ajustable selon les besoins du groupe

7h30 Méditation
Déjeuner
9h – midi: Enseignement/ partage (en commençant par 5 minutes de cohérence cardiaque)

Lunch (en commençant par 5 minutes de cohérence cardiaque)

Après-midi libre pour que chacun explore et se ressource

17h – 18h30: Reprise : discussions sur ce qui a été vécu ou approfondissement de l'enseignement du matin. (Conclusion par 5 minutes de cohérence cardiaque).

Souper
20h: Méditation

Itinéraire

JOUR 1 | SAMEDI 28 AOÛT 2027
DÉPART DE MONTRÉAL
Vol au départ de Montréal-Trudeau à destination de Nantes (vol de nuit).

JOUR 2 | DIMANCHE 29 AOÛT 2027
NANTES – PENMARC'H
Arrivée à Nantes. Transfert en minibus privé vers Vannes (environ 1h20 de route). Pause déjeuner libre et visite libre du centre historique de Vannes. Poursuite du transfert vers Penmarc'h pour une arrivée à votre hébergement en fin d'après-midi. Installation à l'hébergement et temps libre. Souper et Nuit.

JOURS 3 À 8 | LUNDI 30 AOÛT AU SAMEDI 4 SEPTEMBRE 2027
PENMARC'H – QUIMPER – PENMARC'H
Séjour dédié à la retraite, aux ateliers et aux activités proposées par votre accompagnatrice.

Une excursion est incluse durant le séjour :
Excursion à Quimper — Capitale historique de la Cornouaille, Quimper vous ouvre les portes de sa vieille ville classée Ville d'Art et d'Histoire. Vous y admirerez de l'extérieur la cathédrale Saint-Corentin, joyau de l'art gothique breton dont les flèches culminent à plus de 75 mètres, avant de flâner dans les ruelles pavées et maisons à pans de bois du centre historique, le long de la rivière Odet. Une journée idéale pour découvrir l'artisanat local, notamment la célèbre faïence de Quimper, et faire quelques achats souvenirs.

JOUR 9 | DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2027
PENMARC'H – MALESTROIT – NANTES
Le matin, départ de Penmarc'h en direction de Malestroit (environ 2h15 de route). Surnommée «la Perle de l'Oust», cette petite cité de caractère du Morbihan vous accueille pour une halte empreinte d'histoire et de spiritualité: vous découvrirez le bourg médiéval et son monastère des Augustines, où a vécu pendant 25 ans Mère Yvonne-Aimée de Jésus (1901-1951), religieuse mystique reconnue pour son courage durant l'Occupation — elle y cacha et soigna de nombreux résistants et parachutistes — et dont la cause de béatification est toujours à l'étude à Rome. Vous pourrez vous recueillir dans le jardin du monastère, ouvert au public, et flâner dans les ruelles de la cité, avant de reprendre la route vers Nantes en fin de journée. Installation à l'hôtel à proximité de l'aéroport de Nantes pour la nuit.

JOUR 10 | LUNDI 6 SEPTEMBRE 2027
NANTES – MONTRÉAL
Transfert très matinal vers l'aéroport de Nantes. Vol retour à destination de Montréal.

Itinéraire sujet à changement - Circuit exclusif, tous droits réservés

Maison de Famille de Penmarc'h

Ancien presbytère de 1907 entièrement rénové, la Maison de Famille de Penmarc'h allie pierre et bois dans un cadre chaleureux et authentique. D'une superficie de 350 m², elle est située en plein cœur du bourg de Penmarc'h, dans le Finistère, à quelques minutes à pied des commerces et des plages de la pointe bretonne. Vous y retrouverez la douceur de vivre bretonne, entre embruns marins, ruelles typiques et accès direct au sentier côtier du GR34.

La maison dispose d'une piscine chauffée et sécurisée, ainsi que d'un grand jardin clos et arboré de 1 500 m² avec terrasse, espace détente sous les pommiers et arbres fruitiers. La spacieuse salle de réception, dotée d'un poêle à bois et du Wi-Fi, ainsi qu'un salon confortable, offrent des espaces idéaux pour nos temps de rassemblement, d'enseignement et de partage en groupe.

Ce que vous y trouverez

- 8 chambres spacieuses avec point d'eau privatif
- Piscine chauffée et sécurisée avec transats
- Jardin clos et arboré de 1 500 m², avec terrasse et espace détente sous les pommiers
- Grande salle de réception de 70 m² avec poêle à bois, idéale pour nos ateliers et moments de partage
- Salon spacieux
- Cuisine entièrement équipée
- Accès direct au sentier côtier du GR34 et proximité des plages

Informations

Prix

Réservez-tôt*:

- **4 999 $/pers. (en occupation double/twin)**
- **5 749 $/pers. (en occupation simple**)**

**Rabais de 100 $ si inscription avant le 28 avril 2027.*

Prix régulier:

- **5 099 $/pers. (en occupation double/twin)**
- **5 849 $/pers. (en occupation simple**)**

***Selon disponibilité, quantité limitée.*

** Spiritours offre la possibilité de jumelage, mais, Spiritours ne peut assumer les frais additionnels pour l'occupation simple si nous n'arrivons pas à vous jumeler. La différence vous sera facturée entre 30 et 60 jours du départ si Spiritours n'a pu vous jumeler.*

** Tous les prix sont basés sur le taux de change en vigueur au 27 juillet 2026.*

CE FORFAIT COMPREND

- Vol aller-retour Montréal-Nantes avec Air Transat (ou similaire)
- 8 nuits d'hébergement
- 5 dîners et 8 soupers
- Transferts privés aéroport/maison
- Les enseignements et services de l'intervenante
- Les activités et excursions au programme
- Toutes les taxes

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- L'assurance voyage (voir fiche d'inscription)
- Les pourboires
- Les repas non mentionnés
- Les dépenses personnelles
- L'ETIAS (Date d'entrée en vigueur non connue à ce jour, env 20€)
- La contribution au Fonds d'Indemnisation des Clients d'Agents de Voyages (gratuit présentement)

Inscription

Date limite d'inscription: Le 28 juin 2027

(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 15

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, ainsi que de L'ETIAS (date d'entrée en vigueur non connue à ce jour).

Pour de plus amples informations veuillez contacter

Annie Camden
(514) 374-7965, poste 207
annie.camden@spiritours.com

FAQ

Quelle est la météo en Bretagne à cette période de l'année?

En septembre, la température varie généralement autour de 12 °C à 22 °C en Bretagne. Les journées sont généralement douces, mais les matinées et les soirées peuvent être fraîches, particulièrement à Penmarc'h. Les précipitations sont également possibles durant cette période

Quelle est la monnaie locale et quels sont les modes de paiements suggérés?

Les devises canadiennes sont facilement échangeables sur place, mais nous vous conseillons d'échanger quelques Euros (€) avant de partir. La plupart des cartes de guichet automatique canadiennes fonctionnent en Europe, vérifiez auprès de votre banque. Toutes les cartes de crédits sont acceptées.

Le taux de change est environ 1 $CAD= 0,62 € / 1 € = 1,60 $CAD.

Quel montant prévoir pour le budget supplémentaire?

Nous vous suggérons un budget d'environ 200$ à 400$ par personne pour payer tous les repas qui ne sont pas inclus, les pourboires, les excursions, les transports en commun et autres dépenses personnelles.

POURBOIRES SUGGÉRÉS

- Conducteur: 2 à 3€ par jour.
- Personnel d'entretien dans les hôtels: 2 à 5€ par jour.
- Pour les repas inclus, les pourboires sont inclus.
- Pour le dîner, quand vous allez au restaurant, il est de mise de laisser environ 10% de la note en pourboire.
- Les honoraires de votre accompagnatrice sont inclus. Si vous le souhaitez, vous pouvez leur laisser un pourboire à voter discrétion.

Dans le cas d'un service hors pair, vous êtes libres de donner plus… et inversement dans le cas d'un mauvais service!

Le départ est-il garanti? Si non, serez-vous remboursé si Spiritours n'atteint pas le nombre minimum de participants?

Le départ d'un voyage est garanti dès que le nombre minimum de participants requis est atteint. Dès que cette condition est remplie, nous en informons rapidement tous les voyageurs et le statut du départ est également mis à jour sur notre site Web.

Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint à la date limite d'inscription, nous communiquerons avec tous les voyageurs concernés. Dans certains cas, lorsque nos fournisseurs nous offrent la flexibilité nécessaire, nous pouvons prolonger la période d'inscription jusqu'à environ 45 jours avant le départ afin de maximiser les chances de maintenir le voyage.

Advenant l'annulation d'un voyage en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions, toutes les sommes versées vous seront remboursées intégralement. De plus, afin de vous remercier de votre confiance, Spiritours vous offrira un crédit-voyage de 50 $ applicable sur un futur départ.

Nous vous encourageons à vous inscrire avant la date limite. Les inscriptions hâtives contribuent directement à confirmer le départ des voyages et permettent à notre équipe de finaliser plus rapidement les réservations auprès de nos partenaires.

Enfin, soyez rassuré : en moyenne, plus de 90% des voyages organisés par Spiritours se réalisent tel que prévu, ce qui témoigne de la popularité de nos départs et de notre solide expérience dans l'organisation de voyages de groupe.

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 débourser pour son hébergement, nourriture et transport.