TENDANCE ÉTONNANTE

# Voyager pour GRANDIR!

À nous, les aventures qui nous emmènent ailleurs, au sens propre comme au figuré! PAR **CAROLYNE PARENT**

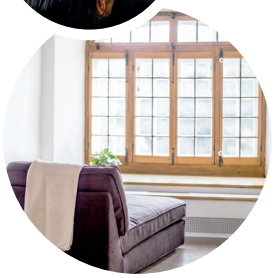
LES AUGUSTINES

Tout en haut de la liste de nos projets de dépassement personnel, il y a ce cours d'espagnol – ou ce perfectionnement en yoga, cet atelier de cuisine thaïe – qu'on n'a toujours pas suivi. Ah, ces bonnes résolutions non tenues de l'année... c'était laquelle, au fait? Au lieu de se culpabiliser, changeons plutôt de tactique: visons le «voyage en silo».

Cette expression est de Skift, l'agence de renseignements américaine de référence dans le secteur du tourisme. Elle renvoie à la tendance de l'heure chez certains globetrotteurs et signifie «voyager dans un but ultraprécis».

Partir pour ralentir, apprendre, grandir et devenir, ultimement, une meilleure version de soi-même – le travail d'une vie, quoi! – est un bon exemple de cette tendance pointue. Au programme: l'apprentissage de quelque chose de nouveau, qui occupera toute la durée de notre séjour. Le seul fait de devoir prendre le large pour réaliser notre projet règle son compte à la fameuse excuse du manque de temps. Et puis, s'évader pour s'élever, quel bon plan pour faire d'une pierre deux coups!

À chacune ses talents et ses passions, mais si l'inspiration venait à manquer, voici quelques suggestions de séjour. Elles sont réparties en quatre thématiques qui s'adressent tantôt à l'âme, au cœur, au corps, à l'intellect... ou à tout ça à la fois. Là-dessus, on se souhaite une année 2019 riche en explorations de toutes sortes!



## En quête d'harmonie

Dans le tourbillon de nos vies, on s'oublie un peu, beaucoup, énormément. D'où l'importance de s'arrêter pour faire le point, à l'occasion. Histoire de prendre le pouls de nos envies actuelles, de rectifier le tir s'il le faut et de se donner un nouvel élan, on se tourne vers des séjours introspectifs.

Ici, au Québec, plusieurs retraites de courte durée sont offertes dans cette optique. À Sainte-Marthe-sur-le-Lac, les Bénédictines nous invitent à passer quelques jours dans l'hôtellerie de leur abbaye, où le silence est de rigueur. (Oh! le bonheur de s'entendre enfin penser!) On y profite d'un cadre naturel magnifique et, en prime, on peut également écouter les religieuses chanter leurs émouvants chants grégoriens lors de certains offices. Qu'on ait la foi ou pas, ça fait un bien fou.

À Québec, les Augustines proposent l'environnement paisible de leur monastère restauré au goût du jour. Si le silence n'y est pas obligatoire, la déconnexion numérique, elle, est fortement recommandée. On troque alors nos écrans pour des activités axées sur le bien-être (yoga, méditation, etc.). Et grâce à la délicieuse cuisine – inspirée de l'alimentation consciente – qu'on y savoure, on se ressource jusque dans notre assiette.

Si on a soif d'un peu plus d'exotisme, on consulte l'agence Spiritours. Depuis 15 ans, la fondatrice Anne Godbout organise des circuits pour de petits groupes en quête d'épanouissement personnel. En randonnée dans le désert du Sahara, à l'écoute de la nature sur une plage du Panama ou en Inde le temps d'un voyage de yoga, on apprend à retrouver son «essence», comme dirait Mme Godbout.

Avis aux aventurières: séjourner au mont Koya, un haut lieu de pèlerinage bouddhiste, au Japon, et loger dans un temple parmi les moines est une expérience ultradépaysante qu'on n'oublie pas de sitôt!

**abbayesaintemarie.ca, monastere.ca, spiritours.com, eng.shukubo.net**

PHOTOS: SOCIÉTÉ DE RECHERCHE SUR LE CANCER (DÉSERT); LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES (MONASTÈRE)

AUSANGATE

LYDIANE ST-ONGE

## En mode solidaire

Il y a belle lurette que le voyage solidaire, également appelé «volontourisme», séduit les voyageuses au grand cœur. Mais il y a d'autres possibilités que la «mission» à caractère humanitaire pour vivre de vraies expériences de solidarité à l'étranger. Heureusement, car on peut avoir davantage envie de nous frotter à la réalité d'un pays en cuisinant avec ses habitants plutôt qu'en participant à la construction d'une école!

Dans cette optique, Village Monde, une ONG établie à Québec, nous invite à pratiquer un «tourisme villageois», c'est-à-dire hors des sentiers battus et visant l'autonomisation des communautés d'accueil. En clair, cela signifie choisir de séjourner dans l'un des écogîtes, écohôtels ou *posadas* gérés par les populations locales et présentés sur Vaolo, la plateforme de réservation d'hébergement de l'ONG. Ce faisant, on découvre des coins de pays de rêve, de l'Argentine au Vietnam, en passant par la Mongolie et, bientôt, la Guyane française. Mais plus encore, on a la satisfaction de participer à la préservation de cultures locales, les revenus que tirent les villageois de nos séjours contribuant au financement de leurs projets communautaires. Bref, c'est gagnant pour tous.

À Montréal, Passion Terre, une agence spécialisée dans les séjours à caractère durable, équitable et solidaire, propose des circuits au Costa Rica, au Cambodge et au Bénin en collaboration avec Village Monde. **villagemonde.com, passionterre.com**

VILLAGE MONDE

HIMALAYA

MURAILLE DE CHINE

JORDANIE

PÉROU

## En défiant nos limites

Les défis physiques à but caritatif ont la cote, et c'est tant mieux. Celle qui les relève dépasse ses limites tout en posant un geste concret pour améliorer le sort du monde. Chapeau! À chacune sa cause de prédilection, bien sûr, mais s'il en est une qui touche tout le monde de près ou de loin, c'est bien la lutte contre le cancer, une maladie dont sera atteinte une personne sur deux au cours de sa vie.

À titre d'ambassadrice du programme Challenge de la Société de recherche sur le cancer, Lydiane St-Onge, alias «Lydiane autour du monde» sur les réseaux sociaux, nous invite à partir avec elle à la conquête de la Grande Muraille de Chine, en août prochain. Pas disponible? Pas de problème: il y aura d'autres défis à relever en 2020, axés sur le thème des merveilles du monde. Ce sera donc partie remise au Pérou, au Brésil, en Italie, en Jordanie ou en Inde.

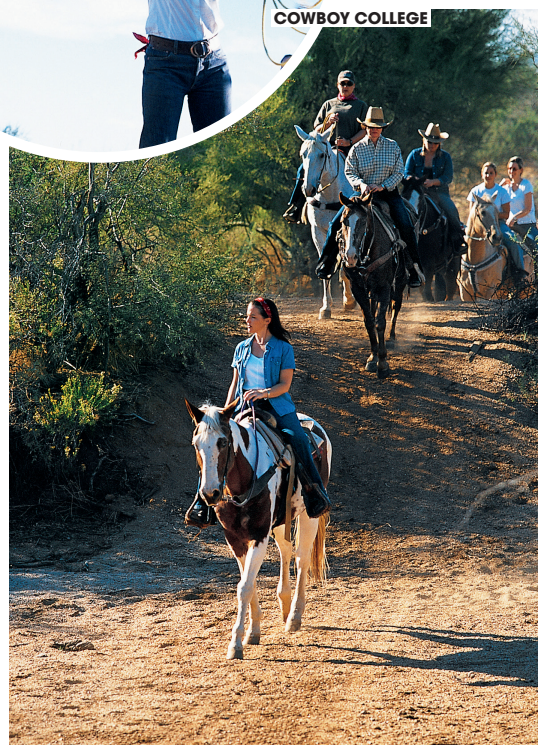
Oui, mais... Et voilà que la machine à douter s'emballe. Ai-je un réseau personnel et professionnel assez important pour mener à bien la collecte de fonds? Aurai-je le temps de m'impliquer dans la préparation physique que requiert mon défi? Et surtout, serai-je capable de le relever sur le terrain? Primo, on prend une grande inspiration. Deuzio, on retient les propos rassurants de Lydiane: «Vous n'avez pas besoin d'être une athlète pour participer. Ce défi s'adresse à toute personne qui désire se "challenger". En fait, ce qui fait la différence, au final, c'est la force du mental... pas nos gros mollets ou nos quatre séances de gym par semaine.» Fiou!

**challengeSRC.ca**

PHOTOS: VILLAGE MONDE (BALANÇOIRE ET ÉLÉPHANT); SOCIÉTÉ DE RECHERCHE SUR LE CANCER (LYDIANE ST-ONGE, AUSANGATE, HIMALAYA, MURAILLE DE CHINE, JORDANIE ET PÉROU)

COURS DE CUISINE À BANGKOK

COWBOY COLLEGE



# *En prenant toutes sortes de cours...*

S'initier à la cuisine toscane, à la salsa, à l'iPhotographie, à l'appréciation des vins, à l'écriture, au yoga sur planche à pagaie, à la pâtisserie japonaise... En fait, trouver un cours, un atelier ou une formation à l'étranger n'a rien de sorcier; on y arrive souvent en quelques clics de souris.

Une fois qu'on a déniché ce qui nous convient, il ne nous reste qu'à faire preuve de réalisme quant à nos attentes. Parce qu'il est bien évident qu'on ne maîtrisera pas l'espagnol en seulement trois semaines! En revanche, un tel séjour linguistique nous fournira peut-être l'élan qui nous donnera envie de persévérer dans cet apprentissage une fois de retour à la maison. On peut aussi s'offrir un voyage d'études précisément pour se récompenser des efforts qu'on a déjà faits!

Les grands espaces nous attirent? Excellent prétexte pour sortir de notre zone de confort et apprendre quelque chose qui nous est complètement étranger. Un exemple entre mille: jouer à l'apprentie cowgirl! Sur un ranch à proximité de la jolie ville de Scottsdale, en Arizona, le Cowboy College propose un séjour où l'on s'initie aux rudiments du boulot d'un éleveur de bétail. Cela inclut prendre soin des chevaux, les monter correctement, savoir manier un lasso, réunir un troupeau de bovins dispersés dans le désert... Bref, une aventure à la dure, très physique, à vivre durant une journée, trois jours ou toute une semaine. Et comme Scottsdale compte plus de spas par habitant que n'importe quelle autre ville américaine, les cowgirls courbaturées auront un vaste choix pour se faire dorloter!

Dans la même veine, plusieurs *estancias* (fermes d'élevage) de la pampa argentine proposent des séjours qui tournent autour d'activités équestres avec les gauchos et de repas gastronomiques.

**cowboycollege.com, estancialospotreros.com**

## ON EMMÈNE **NOS ENFANTS!**

**Un voyage est souvent un événement marquant dans la vie d'un enfant ou d'un ado (quoi que ce dernier en dise sur le coup!). Qui sait? Une expérience vécue en vacances ici ou à l'étranger peut déclencher une passion... ou même une vocation! Assister à un opéra dans les ruines de Pompéi, en Italie; faire du deltaplane dans les Outer Banks, en Caroline du Nord (région épargnée par l'ouragan Florence); prendre un cours de cuisine à Paris; participer aux activités de l'ASTROLab, au parc national du Mont-Mégantic... Les possibilités sont multiples, et on en profite aussi!**

PHOTOS: CAROLYNE PARENT (COURS DE CUISINE), COWBOY COLLEGE (AUTRES PHOTOS)