

Équi-Carrière - orientation personnelle et professionnelle avec René Ferland, entrée continue de janvier à avril 2019



RENÉ FERLAND a toujours été concerné par la santé physique, psychologique personnelle et professionnelle des gens. Tout d'abord comme Éducateur physique et par la suite, Conseiller en orientation pour plus de 20 ans. Maintenant à la retraite, René continue de contribuer comme spécialiste de la recherche en épuisement professionnel, à développer des programmes de ressourcement physique, psychologique et professionnel, pour aider les personnes à réaliser leur **BILAN DES RESSOURCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES**, en communication avec la nature et au contact des chevaux au Centre Ressourcement Équestre Akaelia (CRÉA).

Depuis 1991, son travail comme expert de counselling en orientation professionnelle a permis à René Ferland de développer une approche d'intervention spécialisée en épuisement professionnelle pour aider les personnes dans leur cheminement de carrière. Son mémoire de recherche à l'Université d'Ottawa l'a amené à concevoir la formation d'un Centre de Ressourcement Équestre pour favoriser le ressourcement physique avec l'aide des chevaux, avec des ateliers de communication efficace et en orientation professionnelle pour favoriser un choix de carrière plus harmonieux.



La formation de René en éducation physique et orientation professionnelle font de lui un grand communicateur et un guide efficace dans le domaine du ressourcement physique, psychologique et professionnel en intervention avec le choix de carrière et de la formation.

Croissance personnelle et professionnelle

Pourquoi le Bilan des ressources personnelles et professionnelles ? Parce que ce bilan permet à la personne de prendre conscience de son plein potentiel dans la réalisation de son projet de vie professionnelle dans ses quatre dimensions, soit les intérêts, les traits de personnalité, les compétences transférables et les valeurs de carrière.



En plus de favoriser la connexion à soi, ce programme de développement personnel et professionnel, vous propose d'autres avantages tels que :

- Augmenter l'estime et la confiance en soi
- Développer l'intuition et le leadership
- Favoriser la prise de conscience de ses ressources
- Encourager la responsabilisation et la prise de décision
- Apprendre à établir des frontières saines
- Augmenter la conscience corporelle
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Apprendre à être dans le moment présent
- Faciliter le respect de soi et des autres
- Augmenter la capacité de résilience
- Harmoniser le lien entre le mental et la conscience de soi.
- Accéder au bien-être et à un mieux-être durable...

Aucune expérience avec les chevaux n'est requise puisque l'interaction avec eux se fait au sol, et ce, dans un contexte tout à fait sécuritaire.

"Il y a quelque chose dans la douce sagesse présente dans l'œil du cheval qui peut apaiser même l'âme la plus troublée..." - Auteur inconnu

Voyage de ressourcement, de plaisir et de découverte

Je vous suggère ce magnifique séjour à Cuba en collaboration avec le centre CRÉA (centre de ressourcement équestre Akaelia) qui privilégie l'approche animale au développement de la personne et en particulier avec les chevaux.



Cuba est un pétillant mélange d'histoire et de musique, d'aventure et de culture incroyablement riche. En plus du soleil, de la chaleur et des eaux claires comme le cristal, Cuba vous offre des routes bordées de paysages spectaculaires et de faunes exotiques, de villes ornées d'une architecture époustouflante et une vie nocturne trépidante.



Trinidad – Cuba

Comme figée dans le temps, Trinidad offre à ses hôtes la magie extraordinaire d'une vraie ville-musée enclavée entre mer et montagne. Elle a su associer les nécessités de la vie moderne aux innombrables richesses qui constituent son héritage depuis sa fondation. Les hôtels, restaurants, commerces et autres commodités qu'exige la vie moderne ont occupé son espace sans que Trinidad n'abandonne pour autant son statut de ville coloniale authentique.



Déclarée Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO en 1988, la vieille ville de Trinidad, fondée au XVI^e siècle, est sans aucun doute l'un des joyaux d'architecture coloniale du pays et du continent américain. Unis par des valeurs historiques et culturelles, les attraits naturels de la zone montagneuse de l'Escambray, les plages et la splendeur de ses fonds marins ainsi que l'hospitalité de ses habitants en font une région d'exception et chacun de ses sites mérite absolument votre visite.



Programme détaillé

Jour 1

Programme en continue, selon vos dates de séjour du vendredi au dimanche. Nous suggérons de réserver les vols d'Air China au départ de Montréal avec une arrivée à la Havane, car cette compagnie offre un service de grande qualité et des prix très compétitifs toujours autour de 500 \$ CDN. Par contre, vous avez la possibilité de prendre un autre vol à votre choix. Les aéroports les plus proches sont Cienfuegos (départ de Montréal seulement), Santa Clara ou Varadero car dans tous les cas, nous fournissons les transports de l'aéroport à votre hébergement. Nous pouvons également vous assister afin de trouver un autre vol au meilleur prix possible. Dès l'arrivée à Cuba, vous serez accueillis par l'un de nos guides francophones pour le transfert à votre hébergement à Trinidad.

Jour 2

- 7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe avec d'autres participants du programme Carrière ou d'autres programmes et réunion d'information avant le départ pour le centre équestre CRÉA. Arrivée au centre, dégustation du fameux jus de canne à sucre (Guarapo), une boisson miracle avec des propriétés magiques qui vous remplira d'énergie. Cette boisson est disponible tout au long de votre séjour.
- 9h00-12h00 Atelier d'accueil : Bilan global des ressources
A travers les différents exercices de réflexion sur la formation et l'expérience, vous apprendrez à reconnaître la valeur des acquis scolaires et professionnels.
- 12h00-13h00 Dîner au centre
- 13h30-17h00 Départ pour la visite en français avec guide spécialisé de Trinidad, patrimoine mondial de L'UNESCO et initiation à la salsa cubaine à 16h30.
- 18h30-19h30 Cours d'espagnol en groupe (session 1)
- 19h30 Souper en groupe dans un de nos hébergements. Soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 3

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA

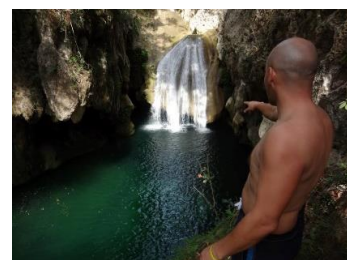
9h00-12h00 Atelier Module 1 : Les intérêts

Apprendre à se connaître et apprécier la dimension des intérêts pour établir son bilan des ressources de son profil types d'intérêts professionnels, ceci afin de déterminer les carrières convenables associées à ces types.



12h00 Dîner au centre

13h30-17h00 Départ à cheval pour le Parc El Cubano, une réserve naturelle située à quelques kilomètres de Trinidad. Petite randonnée pédestre et baignade mémorable dans une des plus belles cascades de Cuba. Retour au centre CRÉA en fin de journée et cours de Salsa (session 2).



17h30 Souper au centre

19h00 Retour à vos hébergements. Soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 4

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et journée libre pour des activités à votre choix telles que massage (réservation), magasinage, repos, visite de musées, balade dans la ville, etc.

17h00 Cours d'espagnol en groupe (session 2) et souper dans un de nos hébergements. Soirée libre.



Jour 5

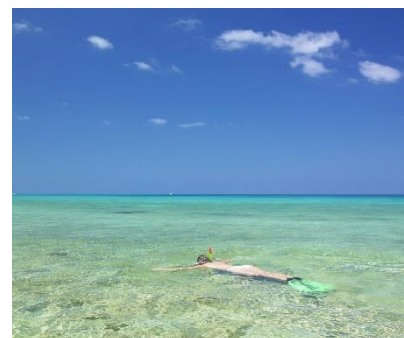
7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA

9h00-12h00 Atelier Module 2 : La personnalité
La deuxième dimension de la personne, les types des ressources des traits de la personnalité qui permet d'établir des choix de carrière en lien avec ses tendances naturelles.



12h00 Dîner au centre et départ pour la plage à la magnifique péninsule Ancon

13h30-18h00 Soleil, plongée et séances de massage sur réservation pour vous détendre. Retour à Trinidad à 18h30.



19h30 Souper traditionnel dans une paladar (resto-typique cubain) où vous pourrez manger des fruits de mer, des langoustes ou du poisson frais du jour. Possibilité d'un autre menu à votre choix (repas à vos frais).

Jour 6

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA

9h00-12h00 Atelier Module 3 : Bilan des compétences
Grâce à l'évaluation du bilan des ressources du profil type des compétences, la personne peut prendre en considération les compétences transférables utiles à la réalisation de son projet de vie professionnelle dans un choix de carrière respectant les compétences retenues.



12h30 Dîner au centre

14h00 Départ à cheval pour la majestueuse Vallée des ingénieux, à l'est de Trinidad, qui abrite les ruines de plusieurs moulins à sucre, dont un que nous visiterons. Retour au centre CRÉA en fin de journée vers 16h30.



17h00-18h00 Massage (sur réservation) ou repos

18h00 Souper au centre

19h00 Retour à vos hébergements. Soirée la grotte-discothèque Ayala (Libre).

Jour 7

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA

9h00-12h00 Atelier Module 4 : Les valeurs de carrière

Dans l'évaluation du bilan des ressources de l'échelle des valeurs à la carrière, afin d'aider la personne réalise son plein potentiel dans la quatrième dimension. Établissement des choix de carrières et des programmes respectant ses quatre dimensions : intérêts, personnalité, compétences, valeurs de carrières.



12h00 Dîner au centre

13h30 Départ à cheval en direction des superbes montagnes de l'Escambray où nous nous rendrons à la cascade Del Pilon, le temps d'une baignade dans les piscines naturelles.



17h00-18h00 Massage sur réservation

18h00 Souper au centre

19h00 Retour à vos hébergements

Jour 8

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour l'aéroport

Nous vous souhaitons un excellent retour et au plaisir de vous revoir chez CRÉA !

Hébergement



Tarification

Prix d'ouverture de notre centre équestre à Cuba, du jamais vu, seulement à :

Prix en occupation double : 989 \$ (vol non inclus)

Prix en occupation simple : 1089 \$ (vol non inclus)

Comparatif de voyages équestres offerts à Cuba, surtout développés à partir de l'Europe :

\$ 2390 Euro (vol non inclus).

Inclusions

- Hébergement en formule Bed & Breakfast dans la magnifique ville de Trinidad, Cuba
- 5 sessions de Yoga
- 3 circuits équitation dans les montagnes et dans la vallée de l'Escambray, avec au rendez-vous, piscines naturelles et magnifiques cascades
- 1 heure de massage par participant disponible sur réservation tout au long de votre séjour
- 2 sessions de cours de salsa
- 2 sessions de cours d'espagnol
- Plage, soleil et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon
- Tous les repas (3 par jour) sauf celui à la Paladar (fruits de mer, langoustes ou poissons frais du jour)
- Visite guidée de Trinidad, ville nommée par l'UNESCO patrimoine mondial
- Service de guide et assistance 24h sur place en français
- Jus de canne à sucre (Guarapo) à volonté, une boisson miracle avec des propriétés magiques qui vous remplira d'énergie
- Tous les transports locaux et transferts des aéroports

Exclusions

- Vols aller-retour
- Assurances et dépenses personnelles lors du séjour
- Pourboires aux guides (selon votre appréciation)
- Boissons alcoolisées

Conditions de paiements et d'annulations

Pour confirmer votre réservation, un acompte de 30% du prix doit être payé. Le solde de votre voyage est dû au plus tard 30 jours avant votre départ. Toute annulation doit faire l'objet d'un mail adressé à centrecrea2018@gmail.com. Le montant des frais d'annulation varie en fonction du moment où intervient l'annulation :

- À plus de 30 jours du départ : 5% du prix du voyage
- Entre 30 et 15 jours du départ : 25% du prix du voyage
- Entre 15 et 3 jours du départ : 50% du prix du voyage
- À moins de 3 jours du départ et après la date de départ: 100% du prix du voyage
- Si le ministère des Affaires Étrangères déconseillait tout séjour à Cuba, le Centre CRÉA s'engage à tout faire pour minimiser ces frais d'annulation

Venez vivre une expérience authentique, hors des sentiers battus, accompagné par moi-même, Daniel Soucy, canadien d'origine mais vivant à Cuba depuis plusieurs années. Je suis votre hôte et propriétaire du Centre Équestre CRÉA à Cuba.



Daniel Soucy
Président fondateur, Cuba



Nathalie Beaudoin
Directrice des communications et
des programmes, Montréal & Cuba

centrecrea2018@gmail.com

www.centrecrea.com

Facebook: Centre CRÉA, Centre de Ressourcement Équestre Akaelia

INFORMATIONS IMPORTANTES

Nous vous conseillons fortement de vous procurer une assurance multirisques couvrant les risques généralement associés aux voyages tels que : assurance-vie, frais médicaux et d'hospitalisation, perte et vols de bagages, assurance-annulation, évacuation, assurance accident.

Votre passeport doit être valide pendant au moins 6 mois après votre départ de Cuba.

La prudence est de mise lorsqu'on voyage, peu importe la destination. C'est pourquoi nous vous conseillons de faire 2 photocopies de votre passeport, de votre carte d'assurance maladie et de votre billet d'avion ; une copie dans les bagages (en sécurité) et l'autre à quelqu'un à la maison. De cette manière, s'il arrive quoi que ce soit avec votre passeport, c'est plus facile de retrouver les informations.

Visa et MasterCard sont les seules cartes de crédit acceptées à Cuba. Les chèques de voyages et cartes de crédit émis par une banque américaine NE sont PAS acceptés.

Cuba n'est malheureusement pas encore en mesure d'offrir le paiement par carte de crédit dans les points de service, restaurant et boutique, donc il faut prévoir échanger de l'argent soit directement à l'aéroport ou dans une banque ou une maison de change (Cadecas).

Le pourboire : sujet délicat mais combien essentiel pour plusieurs professionnels de ce monde et spécifiquement les gens de Cuba. Soyez simplement reconnaissants du service reçu quotidiennement, comme vous le feriez dans votre environnement. Gardez à votre mémoire qu'ils en ont besoin pour vivre.

Tous nos guides ont une parfaite connaissance de Cuba et possèdent plusieurs années d'expérience. Ils sont sélectionnés selon un haut standard de conscience professionnelle et vous accompagnent en français ou dans la langue de votre choix.

Nous vous offrons une manière respectueuse de voyager à Cuba, de s'imprégner de sa population, de sa culture et de son mode de vie. Nous promouvons à travers nos circuits, une attitude de dialogue et de respect et renforçons auprès de nos clients, l'importance qu'accorde Cuba à ses richesses naturelles et à son patrimoine culturel reconnu par l'UNESCO.

Petit guide de voyage pour Cuba

Quoi mettre dans son bagage à main ?

- Passeport, argent, billets d'avion et d'hôtel, portefeuille
- Permis de conduire si vous pensez louer une voiture ou un scooter
- Carte d'assurance maladie (essentielle à Cuba)
- Objets de valeur (bijoux, montre, etc.)
- Caméra, iPod, DVD
- Écouteurs (sinon, vous pouvez en acheter dans l'avion)
- Médicaments avec étiquettes (dans leur pot d'origine)
- Un maillot, une paire de « gougounes », jupette ou robe, paréo, sous-vêtements (kit complet en cas de perte de valise)
- Lunettes de soleil : si vous en avez 2 paires, mettez-en une dans votre bagage à main et l'autre dans votre valise
- Nettoyant + lingette pour les lunettes (le vent et le sable salissent rapidement les verres)
- Brosse et pâte à dents petit format
- Livres, revues
- Cartes d'affaires (au lieu d'écrire les numéros de téléphone, pour vos rencontres)
- Un chandail plus chaud et une paire de bas (il fait parfois froid dans l'avion)
- Jeux de cartes, Scrabble ou autres
- Petite couverture (il fait froid dans l'avion et ça peut aussi servir d'oreiller à la plage)
- Oreiller de voyage gonflable

Notes importantes concernant votre bagage à main

- Mettre les contenants de liquides de moins de 100 ml dans un sac fermé
- Ne pas mettre de coupe-ongles, lime à ongles ou autres objets coupants dans votre bagage à main

Quoi mettre dans sa valise ?

- Maillots de bain
- 6 ou 7 robes pour les soupers
- Sous-vêtements
- Camisoles
- Robes de plage, paréos, shorts
- 1 pantalon plus chaud (au cas où les températures seraient plus fraîches)
- Souliers : 1 paire sport, 1 paire de sandales pour la plage, 1 paire de sandales pour les sorties
- Gobelet thermal pour boire sur la plage (c'est bon pour l'environnement et ça garde les breuvages froids ou chauds)
- Sac de plage (privilégiez un sac imperméable qui se ferme avec plusieurs poches comme un petit sac à dos qui pourra aussi servir de bagage à main)
- Crème solaire en quantité, crème après soleil, crème coup de soleil (Vichy et Clarins sont mes préférées)
- Kit de plongée en apnée
- T-shirt blanc pour la baignade pour ceux qui ont les épaules fragiles au soleil
- Sacs fermés pour rapporter des souvenirs
- Produits de beauté dans des sacs fermés pour éviter les dégâts (shampooing, revitalisant, parfum, nettoyant, etc.)
- Rince-bouche (le mal de gorge est fréquent à cause de la climatisation)
- Élastiques à cheveux, lime à ongles, cure-oreilles, coupe-ongles, rasoir, etc.
- Chasse-moustiques et After Bites
- Tylenol, Advil, Benadryl, Immodium, Polysporin, Bactroban, Polysporin liquide
- Gouttes pour les yeux
- Mini trousse de premiers soins incluant tampons désinfectants
- Pelles et seaux pour la plage (pour les enfants)
- Petite sacoche pour les sorties ou les promenades
- Tie-wrap x 2 (pour sceller sa valise à l'aéroport si elle n'a pas de cadenas)
- Lampe de poche
- Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil.
- Cadran

- Corde et épingles à linge pour faire sécher le linge sur le balcon
- Débarbouillette (il n'y en a pas à Cuba et c'est toujours pratique)
- Matelas ou accessoires gonflables que vous laisserez à un autre voyageur à votre départ (pratique pour barboter dans l'eau et pour rendre votre chaise longue plus confortable)
- Pensez aussi à mettre une feuille d'assouplissant dans la valise, ça aide à éliminer l'humidité et les odeurs (mais ne pas la mettre près de vos vêtements noirs)

Notes importantes concernant votre valise

- Le poids de votre valise ne doit pas excéder 20 à 24 kg selon la compagnie aérienne et de votre classe
- Prévoir que votre linge sera plus lourd au retour à cause de l'humidité.

Quoi acheter pour les cadeaux aux femmes de chambre ?

Vous désirez remercier votre « room mate » pour son travail et en même temps vous assurer que votre chambre soit impeccable à tous les jours ? Pensez à lui apporter des petits cadeaux. À Cuba, comme dans bien d'autres pays du Sud, les produits personnels coûtent très chers. Voici quelques suggestions de petits cadeaux : rasoirs, tampons, serviettes sanitaires, tampons à démaquiller, élastiques et barrettes pour les cheveux, maquillage, ciseaux, mini trousse de premiers soins, Tylenol, cure-oreilles, limes à ongles, pâte à dent, brosses à dents, bas de nylon, articles scolaires, jouets pour les enfants, vêtements de bébé...

Notes importantes concernant les achats pour les cadeaux

- Pensez léger sinon vous dépasserez vite le poids maximal pour votre valise
- Achetez des choses qui vous seront utiles là-bas et que vous laisserez en cadeau
- Tout ce que l'on retrouve en pharmacie ici est un produit de luxe là-bas

Bon voyage !