

MIEUX-ÊTRE facilité par le cheval Avec Danièle Monast du 21 au 28 mars 2020



DANIÈLE MONAST a toujours cru et ressenti le pouvoir qu'ont les animaux sur les êtres humains, ce pouvoir de toucher et d'ouvrir les cœurs. Elle a aussi toujours cru et ressenti le pouvoir intérieur que possède l'être humain, ce potentiel qui ne demande qu'à être développé et mis en lumière.

Depuis 2006, son travail comme zoothérapeute, avec chiens et chat, en milieu carcéral auprès d'une clientèle féminine, lui permet de faire exactement ça : aider l'être humain à développer son potentiel intérieur et ainsi accéder à son pouvoir authentique. Grâce à cette expérience, à de nombreuses formations et à son bagage de vie, son expertise s'est donc façonnée de façon naturelle autour des troubles socio-affectifs et du développement de l'intelligence émotionnelle et spirituelle.



La formation la plus transformatrice qu'elle a suivie a été « Le Mieux-Être Facilité par le Cheval » (MFC). C'est à ce moment qu'elle a réalisé la puissance de l'impact que les chevaux apportent dans la relation avec l'humain.

Ce sont tous ces apprentissages et ces principes qu'elle intègre aujourd'hui à son programme de zoothérapie qui lui permettent de vous offrir une expérience transformatrice, libératrice et inoubliable, dans un contexte de respect, de confiance, d'ouverture et de chaleur humaine...

La Zoothérapie facilitée par le Cheval est une démarche de croissance personnelle, émotionnelle et spirituelle qui favorise la présence et la connexion à soi au contact magique du cheval.

Croissance personnelle, émotionnelle et spirituelle

Pourquoi le cheval ? Parce que le cheval est naturellement doté d'une impressionnante sensibilité énergétique qui lui permet de nous refléter, tel un miroir, notre vérité intérieure. Sa grande générosité et sa capacité extraordinaire de nous ramener dans le moment présent font de lui un expert en dynamique relationnelle, un précieux partenaire en relation d'aide...



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

- Augmenter l'estime de soi et la confiance en soi
- Développer l'intuition et le leadership
- Favoriser la prise de conscience
- Encourager la responsabilisation
- Apprendre à établir des frontières saines
- Augmenter la conscience corporelle
- Développer l'intelligence émotionnelle et spirituelle
- 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 voix du cœur
- 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'oeil 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

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

Le départ sera le 21 mars 2020 de Montréal avec l'arrivée à Santa Clara. Cet aéroport est le plus près de Trinidad à 1h30 de route. Dès l'arrivée à Cuba, vous serez accueillis par l'un de nos guides francophones pour le transfert à votre hébergement. (Détails des vols à venir)

Jour 2

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe 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 **Le cheval et moi**

Connexion, moment présent et conscience

À travers les différents exercices de connexion avec le cheval, vous apprendrez à être dans le moment présent et à développer votre capacité d'introspection, de réflexion et de pleine conscience. Une rencontre intime, coeur à coeur, avec le cheval et avec vous-même.



12h00-13h00 Dîner au centre

13h30-17h00 Visite en français avec guide spécialisé de Trinidad, patrimoine mondial de L'UNESCO et initiation à la salsa cubaine (16h30). Retour à vos hébergements.

18h30-19h30 Cours d'espagnol (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

09h00-12h00 **Estime de soi et leadership**

Apprendre à le connaître et à s'aimer profondément afin de devenir le vrai leader de sa vie est une étape essentielle et incontournable qui nous ouvre la porte sur un bien-être véritable et sur notre pouvoir intérieur.



12h30-13h30 Dîner au centre

14h00 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.



18h00 Souper au centre

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

Jour 4 7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe

Journée libre pour des activités à votre choix telles que massage (réservation), magasinage, repos, visite de musées, balade dans la ville, etc.

19h00 Souper dans un de nos hébergements et soirée libre.



Jour 5

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA (prévoir tenue de plage pour l'après-midi)

09h00-12h00 **Le cœur du troupeau**

La communication authentique entre individus est au cœur de l'équilibre d'une union, d'une espèce. Basé sur ces principes de vie en société, cet atelier a été conçu dans le but de permettre aux membres d'une famille, d'un couple ou d'un groupe, de se connecter à leur identité, à leur cœur et à leur force, à travers la sagesse infinie du troupeau.



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

14h00-18h00 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

09h00-12h00 **Paix et sérénité**, *Acceptation, Lâcher-prise et Pardon*

Grâce à leur grande sagesse et à leur présence empreinte de compassion, les chevaux vous accompagneront dans l'acceptation de ce qui est et de ce qui a été. Ils vous guideront généreusement vers le lâcher-prise et la confiance en ce qui sera. À leur contact, vous aurez accès ainsi à la possibilité de créer un nouvel espace de pardon dans lequel pourront se côtoyer la sérénité, la paix intérieure et l'espoir.



12h00 Dîner au centre et après midi libre pour repos.

19h00 Souper en groupe

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

09h00-12h00 **Harmonie et Liberté**

Se donner le droit d'être et d'exprimer qui nous sommes, dans toute notre authenticité, libre du regard de l'autre et de notre propre jugement. À travers la variété des exercices, en introspection et dans le mouvement, les chevaux vous permettront d'explorer le pouvoir de votre intention et de ressentir l'harmonie entre votre corps, votre coeur et votre esprit. C'est le chemin qui donne accès à la vraie liberté, la liberté d'être soi-même.



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. Retour à vos hébergements vers 17h00.



19h00 Souper de groupe et soirée libre.

Jour 8 Journée libre pour la préparation du retour à la maison.

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

Aperçu de nos Hébergement



Tarification

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

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

Inclusions

- Hébergement en formule Bed & Breakfast dans la magnifique ville de Trinidad, Cuba
- 2 circuits équitation dans les montagnes de l'Escambray, avec au rendez-vous, piscines naturelles et magnifiques cascades
- 1 heure de massage par participant disponible sur réservation
- 1 session de cours de salsa, 1 session 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 le jour 4
- 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 vous devez verser un acompte de 30 % du montant de votre dossier, par transfert bancaire. Les informations vous seront fournies lors de votre inscription. Le solde de votre voyage est dû au plus tard 45 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.

Bon voyage !



Daniel Soucy, canadien d'origine mais vivant à Cuba depuis plusieurs années, je suis votre guide-accompagnateur pour ce merveilleux séjours.

[Pour informations et réservation :](#)

centrecrea2018@gmail.com

<https://www.centrecrea.com/>



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 promovons 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 !