

Activer votre plein potentiel Avec Lucie Gaudreau, du 8 au 15 février 2020



Activer votre plein potentiel par des autosuggestions. Je vous accompagne à reprendre votre liberté dans toutes les sphères de votre vie, afin de vous outiller à maîtriser votre plein pouvoir sur votre vie.



Et la découverte de l'hypnose thérapeutique à changer ma vie et est devenu **mon comment**. Aujourd'hui, j'en fais ma mission de vie d'enseigner aux gens l'autohypnose et de les accompagner à utiliser leur propre maîtrise avec le pouvoir de leur subconscient. L'hypnose thérapeutique ou l'autohypnose est un état modifié de conscience à laquelle chaque humain fait de façon naturelle et ce 5 à 7 fois par jour. Le plus bel exemple que je peux vous donner c'est lorsque nous sommes dans la lune, on est bien, ailleurs et calme n'est-ce pas ?

Je suis hypnothérapeute, conférencière et animatrice. Je suis également directrice de l'école satellite de L'EPHTM de l'Estrie (école professionnelle d'hypnose thérapeutique et médicale du Canada). Mon parcours n'est pas nécessairement ce qu'on peut penser. J'ai été comptable pendant 30 ans et pendant ces années-là, j'ai ouvert une clinique en massothérapie en tant que massothérapeute et praticienne en harmonisation énergétique. J'ai fait beaucoup d'atelier et de formation en développement personnel Et à chaque atelier ou formation, une question me revenait sans cesse ; **comment on fait ?**

Ce voyage atelier vous permettra non seulement d'apprendre quelques techniques d'hypnoses et également comment obtenir cet état modifié de conscience afin de changer notre discours intérieur parfois inconsciente. Ce qui devient une aide précieuse afin d'obtenir des résultats ou d'atteindre nos objectifs de vie. De plus, la possibilité de changer nos croyances et nos comportements qui nuisent à notre santé physique, mental et émotionnelle et s'en libérer.

J'aspire par cet atelier à vous ouvrir la porte à une grande réceptivité à vous-mêmes afin que vous puissiez vous réaliser pleinement !

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 a comme mission, le mieux Être pour nous et pour les animaux.



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 XVIe siècle, est sans aucun doute l'un des joyaux d'architecture coloniale du pays et du continent américain.



Programme détaillé

Jour 1

L'arrivée à Santa Clara sera le 8 février, cet aéroport est le plus près de Trinidad à 1h30 de route seulement. Dès l'arrivée à Cuba, vous serez accueillis par l'un de nos guides francophones pour le transfert à votre hébergement.

Jour 2

7h30-8h30, Petit déjeuner en groupe et réunion d'information avant le départ pour le centre équestre CRÉA. Arrivés au centre, nous vous accueillons avec une 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 **Découverte d'inductions en hypnose par des exercices de suggestibilités et en pratiquant l'autohypnose. Vous apprendrez seul à pratiquer une ou deux techniques d'autohypnose ce qui vous permettra de diminuer des symptômes de stress, retrouver le sommeil, perdre du poids, contrôler des douleurs physiques et bien d'autres symptômes qui nous affectent dans nos vies.**

12h00-13h00 Dîner au centre

13h30-17h00 Départ pour la visite en français avec guide spécialisé de Trinidad.



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 Vous apprendrez à libérer des émotions présentes et anciennes qui sont gravé et imprégnées dans notre cerveau par une technique simple de PNL. (Programmation neurolinguistique). Comment nos émotions peuvent faire une empreinte dans notre corps par les émotions non gérées. Et quel est le message derrière ?

12h00 Dîner au centre

13h00 Départ 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.



17h00 Retour à vos hébergements

18h30 Cours d'espagnol (session 1), souper en groupe et soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 4

7h30-8h30 Petit déjeuner en groupe et départ pour la plage. Soleil, sable chaud et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon.

9h00-12h00 **Acceptation : Souvent on se fait dire de lâcher prise, n'est-ce pas ? et comment on fait ? et d'abord qu'est-ce que lâcher prise veut vraiment dire ? Vous expérimentez une technique simple pour se libérer ce qui nous nuit dans notre corps physique, émotionnelle et psychologique et de comprendre le message.**



12h00 Dîner (à vos frais, repas très abordable sur place). Retour à Trinidad en fin de journée vers 17h00.

18h30-19h30 Cours d'espagnol en groupe (session 2) et souper traditionnel dans une paladar (restaurant 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 5

Journée libre pour des activités à votre choix, magasinage, repos, visite de musées, balade dans la ville, etc.

- Rencontre individuelle avec Lucie Gaudreau.
- Possibilité de massage thérapeutique. (20 cuc pour 1 heure)
- Possibilité de petite rando à cheval. (10 cuc pour une heure)



17h00-18h00 Cours de salsa (session 2)

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

Jour 6

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

9h00-12h00 Prendre du temps à soi, s'enraciner. Poser son attention surl'espace et vivre une séance complète d'hypnose afin d'établir une connexion avec soi.

12h00 Dîner au centre

13h30-17h30

- Rencontre individuelle avec Lucie Gaudreau.
- Possibilité de massage thérapeutique. (20 cuc pour 1 heure)
- Possibilité de petite rando à cheval. (10 cuc pour une heure)



17h30 Retour à vos hébergements

19h30 Souper de groupe et soirée libre



Jour 7

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

9h00-12h00 Libre

12h00 Dîner au centre

13h30-17h30

- Rencontre individuelle avec Lucie Gaudreau.
- Possibilité de massage thérapeutique. (20 cuc pour 1 heure)
- Possibilité de petite rando à cheval. (10 cuc pour une heure)

19h00 Souper de groupe et soirée à la grotte-discothèque Ayala (Libre).

Jour 8

Temps libre pour préparation du retour à la maison et activités aux choix et départ de Trinidad vers Santa Clara.

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

Aperçu de vos Hébergement



Tarification

Prix en occupation double : 999 \$ CDN (vol non inclus)

Prix en occupation simple : 1099 \$ CDN (vol non inclus)

Inclusions

- Hébergement en formule Bed & Breakfast dans la magnifique ville de Trinidad, Cuba
- Tous les ateliers et excursions au programme
- 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)
- 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
- Repas à la plage et à la Paladar (fruits de mer)

Conditions de paiements et d'annulations

Pour confirmer votre réservation, un acompte de 30% du prix doit être envoyé par virement interact à centrecrea2018@gmail.com. Le solde de votre voyage est payable comptant sur place à M. Daniel Soucy du centre CRÉA. Toute annulation doit faire l'objet d'un courriel adressé à Créa. 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

Venez vivre une expérience authentique, hors des sentiers battus !!

Bon voyage !



Daniel Soucy, canadien d'origine mais vivant à Cuba depuis plusieurs années, je suis votre guide-accompagnateur pour ce merveilleux séjours, votre hôte et propriétaire du centre CRÉA

[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 !