

L'AVENTURIER

Passer à l'action pour plus de sens avec

Jean Marc Daigle et Martin Savoie du 14 au 21 mars 2020



Avec l'Aventurier, je pars en quête des ressources qui m'habitent et m'entourent afin de contourner mes gardiens du seuil, ces pensées limitantes qui m'empêchent parfois d'avancer et de franchir le seuil de ma porte pour goûter à la satisfaction d'atteindre mon objectif et réaliser mon plein potentiel. Je passe à l'action pour plus de sens avec l'Aventurier, est un atelier ludopédagogique de développement personnel basé sur le livre "Réveillez vos 4 héros intérieurs" de Xavier Van Dieren.

Jean-Marc Daigle, animateur par la créativité, le tambour et l'art des mots, autodidacte passionné et disposant de nombreuses cordes à son arc, ce créateur multidisciplinaire à la pensée arborescente n'aime pas se définir, et on le comprend, il se déploie sans cesse. Son besoin de liberté est immense et, comme il dit, « Soyons vrais, soyons libres ».



Animateur depuis longtemps pour les jeunes dans les camps d'été, il est formé en enseignement des arts plastiques. Il se réalise d'abord au travers d'activités artistiques sculpturales, et plus tard comme médiateur culturel en arts visuels, et récemment comme animateur spirituel avec les tambours sacrés. Jean-Marc s'est toujours intéressé aux pédagogies ouvertes, à la créativité, et aux communications conscientes. Il ne pouvait que se sentir chez lui en découvrant les 4 héros, un modèle ludique et efficace qui s'appuie sur le plaisir de raconter son histoire en déployant sa créativité et ses talents dans l'action.

Porté par l'énergie de l'Enfant, Jean-Marc apporte sa couleur d'animateur avec des costumes, des objets ludiques, et son tambour sacré, outil d'ancrage porteur du langage universel, car pour lui, un enfant se trouve en chaque humain de cette terre.

C'est en août 2018 que Jean-Marc rejoint la belle communauté des animateurs des 4héros à travers la francophonie, comme animateur certifié.



Nous vous proposons d'embarquer pour un voyage héroïque pour vous permettre de dépasser vos freins et enfin passer à l'action dans la concrétisation de votre projet de vie en réveillant l'Aventurier qui sommeille en vous.

Au cours de mon séjour au centre CRÉA;

- **Je fais des choix et je définis mon objectif prioritaire.**
- **J'identifie les Gardiens du seuil qui me limitent, ou qui m'empêchent d'avancer.**
- **Je me reconnecte à mes ressources**
- **J'élabore les premières étapes à réaliser dans mon plan d'action concret.**

Les ateliers sont animés par des animateurs/trices certifiés des 4 Héros qui ont suivi avec succès la formation d'animateurs/trices des ateliers des 4 Héros. Les animateurs certifiés ont, en plus d'avoir suivi la formation, animé un ou plusieurs ateliers au cours des 12 derniers mois et ont été validés dans leurs compétences d'animateurs par une supervision lors d'une animation d'un de leurs ateliers.

Martin Savoie est entrepreneur-conteur-conférencier, autant dire qu'il vit plusieurs vies en une ! Une conversation avec Martin, c'est un peu comme une tempête de bonne humeur qui vous traverse... Sa rencontre avec les 4 héros devient un point tournant de sa vie. Animé par sa mission de vie qui consiste à aider les gens à vivre leur légende personnelle, Martin cherchait de nouveaux outils pour créer une suite tangible à sa conférence. Il fait connaissance avec le modèle de développement personnel des 4 Héros. La thématique fait écho à sa démarche. Il s'inscrit à l'atelier de formateur. À la fin de la première journée, il est conquis : « J'ai rarement été aussi excité, parce que je sais que ce modèle va faire du bien aux gens ! Cette activité va occuper une grande partie de ma vie, c'est sûr ! Je reçois un modèle qui a fait ses preuves, un modèle qui permet d'aller au fond de nous et de mettre des mots sur des ressentis non identifiés. Je le trouve structuré, tellement facile à appliquer, puissant, ludique, convivial, efficace, ouvert, évolutif... et cohérent ! J'ai la certitude que pour être heureux on doit être en cohérence avec qui on est vraiment versus nos valeurs, notre être profond..."

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 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- (14-03-2020)

Le départ sera le 14 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- (29-12-2019), 8h00-9h00 Petit déjeuner en groupe et réunion d'informations.

9h00- Départ pour le centre équestre CRÉA, 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.

9h30-12h30- Atelier - J'accueille mon aventurier

Thèmes de l'atelier : Je vis le modèle des 4 Héros, et j'éveille mon Aventurier. Les jeux et exercices proposés me permettent de cibler une intention, ou un projet de vie, qui donne un sens à mon existence.

13h00- Dîner.

14h00- Retour en ville et ensuite visite en français de Trinidad avec un guide spécialisé.



18h30- Ronde de clôture de la journée et souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica, amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 3 - (30-12-2019)

8h00-9h00 Petit déjeuner et départ pour le centre équestre CRÉA

9h30-12h30- Atelier – Mes ressources me parlent, Thèmes de l'atelier :

- 1. J'identifie mes gardiens du seuil qui m'empêchent de passer à l'action.**
- 2. Je définis, ou je précise, les ressources qui m'entourent dans une atmosphère ludique et bienveillante.**
- 3. Je vis un voyage temporel afin d'entendre mes ressources s'exprimer**

13h00- Dîner et départ pour la plage. Mes ressources se réénergisent à la plage, soleil, sable chaud et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon.

17h00- Retour à vos hébergements et ronde de clôture de la journée.

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica.



Jour 4 - (31-12-2019), 8h00-9h00 Petit déjeuner et départ pour le centre équestre CRÉA

9h30-12h30- Atelier – Mon voyage Héroïque (1ère cohorte)

Thèmes de l'atelier : Le voyage héroïque utilise le processus de la constellation afin de positionner mes gardiens du seuil là où doivent être, rapprocher mes ressources le plus près de moi, fixer mon objectif, passer à l'action, et franchir le seuil.

13h00- Dîner et départ pour randonnée pédestre et baignade dans piscines naturelles.



17h00- Retour aux hébergements et ronde de clôture de la journée.

20h00- 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 5 - (1-1-2020)

8h00-9h00- Petit déjeuner et départ pour le centre équestre CRÉA

9h30-12h30- Atelier – Mon voyage Héroïque (2ème cohorte)

Thèmes de l'atelier : Le voyage héroïque utilise le processus de la constellation afin de positionner mes gardiens du seuil là où doivent être, rapprocher mes ressources le plus près de moi, fixer mon objectif, passer à l'action, et franchir le seuil.

12h30- Dîner et préparation et départ pour une balade à cheval.



17h00- Retour à vos hébergements et ronde de clôture de la journée

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica.

Jour 6 - (2-1-2020),

8h00-9h00- Petit déjeuner et journée libre.

10h00- (Option) Visite d'une école Cubaine et remise de cadeaux.

- Possibilité de massage thérapeutique. (20 cuc pour 1 heure)
- Possibilité de petite rando à cheval. (10 cuc pour une heure)

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica.

Jour 7 - (3-1-2020)

8h00-9h00- Petit déjeuner et départ pour le centre CRÉA.

9h30-12h30- Atelier – Mon ancrage héroïque

Thème de l'atelier : Je prends un engagement envers moi-même, et m'imprègne de la force de mon groupe afin de poursuivre mon aventure équipé de mon plein potentiel.

Fin de l'atelier de l'Aventurier

13h00- Dîner et retour à Trinidad.

Après-midi libre pour magasiner et ramener de merveilleux souvenirs.

19h00- Souper de clôture en groupe dans un de nos hébergements.



Jour 8 - (4-1-2020)

Départ de Trinidad vers l'aéroport de Santa Clara, bon retour la maison.

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

Aperçu des 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.
- Plage, soleil et mer des caraïbes à la magnifique péninsule Ancon.
- Tous les enseignements d'Emanuelle Ducharme.
- Tous les repas (3 par jour) **Sauf le dîner et le souper du jour 4.**
- Visite guidée de Trinidad, ville nommée par l'UNESCO patrimoine mondial.
- Service de guide et assistance 24h sur place en français.
- Tous les transports locaux et transferts des aéroports.

Exclusions

- Vols aller-retour
- Assurances et dépenses personnelles lors du séjour
- Cadeau aux étudiants cubains
- Pourboires

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 et certaines cartes de guichet avec le signe (plus) 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 23 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 !