

## Sorties de Zone

Avec Daniel Blouin du 4 au 11 janvier 2020



**Ton travail, ton entreprise, ta  
carrière ou ta vie personnelle  
t'imposent un changement  
quelconque ?**

**Daniel Blouin** n'a jamais hésité à affronter le stress et l'inconfort pour obtenir des résultats incroyables. Il nous raconte ses nombreuses sorties de zone qui lui ont permis de transcender ses peurs pour évoluer. Il met en lumière ses prises de conscience, les éléments déclencheurs, ses doutes, les obstacles rencontrés et les erreurs à éviter afin d'inspirer tous ceux qui sentent le besoin d'aller au bout de leurs capacités mais qui n'osent pas encore passer à l'action.

Bachelier en administration à l'Université Laval à Québec, **Daniel Blouin** a mené une carrière dans l'univers de la musique. Il a participé à une tournée mondiale de musique avec le groupe américain *Up With People*. Il est devenu producteur de disques pour plusieurs grandes vedettes de la chanson canadienne. **Daniel** s'est mérité trois prix de la société canadienne des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique comme éditeur pour trois chansons les plus populaires de l'année en 2005 et 2006 ainsi que le prix du producteur de disques de l'année à l'ADISQ en 1999 (équivalent canadien de Grammy Awards).

Il fut, par la suite, cofondateur d'une agence de promotion spécialisée dans la mise en marché des grandes vedettes canadiennes et internationales dont entre autres Céline Dion, Elton John, Charles Aznavour, Roch Voisine, Garou, Stéphane Rousseau, Rachid Badouri, Isabelle Boulay ainsi que plusieurs autres. Il a cofondé le *Championnat québécois de pond hockey* et le *Boot Camp* de hockey regroupant 60 grandes super vedettes de la Ligue Nationale de Hockey en Amérique.

**Daniel** fut également chroniqueur dans le plus grand journal de Québec ainsi qu'animateur des entrevues *Sorties de Zone* à la télévision.

Avec la parution de son best-seller **Sorties de Zone** et de **Entrées de Zone**, il entama une nouvelle carrière d'auteur, de coach et de conférencier international.

### *Distinctions*

- Trois prix de la SOCAN (Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique) comme éditeur pour trois chansons les plus populaires de l'année en 2005 et en 2006
- Félix du producteur de disques de l'année à l'ADISQ en 1999 (équivalent québécois d'un Grammy ou d'un Victoire de la musique)
- Nomination du *Pond Hockey Lac-Beauport* comme Meilleur événement de tourisme sportif au Canada, catégorie budget de 250 000 \$ et moins par l'*Alliance canadienne de tourisme sportif* en 2007 et en 2009
- Personnalité d'affaires Banque Nationale de la *Jeune chambre de commerce de Québec*, secteur communication/relations publiques et marketing en 2012.

Afin de t'aider à embrasser un changement dans ta vie personnelle et/ou professionnelle, il me fera un immense plaisir de te rencontrer pour t'aider à clarifier et à atteindre des objectifs qui t'allument. Les rencontres se déroulent en personne pour les gens habitant dans un rayon de 15 km du centre-ville de Québec et par Skype pour les autres. Les rencontres peuvent se dérouler de jour comme en soirée, les jours de semaines seulement. Satisfaction garantie ou argent remis. Ceci dit, je ne suis pas un médecin, ni un psychiatre, ni un psychologue, ni un conseiller en orientation et je n'ai aucun diplôme dans tous ces domaines. Par contre, comme je l'ai vécu à quelques reprises dans ma vie et que je reçois des témoignages à chaque jour de partout dans le monde, je connais maintenant TRÈS bien le processus d'une sortie de zone et ça me fera un immense plaisir de te donner mon humble opinion si tu sens que ça peut t'aider à avancer. Au plaisir de t'aider.

Dans cette conférence qui connaît un succès incroyable dans toute la francophonie et qui est tirée du best-seller *Sorties de Zone* ainsi que de sa suite *Entrées de Zone*, l'auteur et conférencier international Daniel Blouin partage toutes les fois où il a décidé d'embrasser le changement pour grandir au lieu d'y résister et de souffrir inutilement. Toutes ses anecdotes et exemples très concrets nous prouvent que les résultats extraordinaires ne surviennent qu'en dehors de nos zones de confort. Des livres et une conférence qui ont aidé des milliers de personnes un peu partout dans le monde à transformer leur résistance au changement en tremplin.

**« *Ce n'est pas le plus fort, ni le plus intelligent qui survivra mais celui qui saura s'adapter au changement!* »** – Charles Darwin

Pour chacun de nous, vient un temps où notre vie professionnelle ou personnelle nous imposent un changement difficile. Qu'on le souhaite ou non. Relever ce défi impliquera automatiquement une sortie de zone de confort stressante et parfois même très angoissante. Les peurs nous freinent trop souvent. La peur de l'inconnu ou de l'échec sont parmi les plus grands obstacles qui nous nuisent dans l'atteinte de nos objectifs. La seule idée de sortir de sa zone de confort pour simplement progresser et grandir est souvent terrifiante. Toutefois, passer à l'action s'avère généralement très salubre.

## 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 bijoux 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 (04-01-2020)

Le départ sera le samedi 4 janvier avec l'arrivée à Santa Clara, cet aéroport est le plus près de Trinidad à environ 1h30 de route. Dès l'arrivée à Cuba, vous serez accueillis par l'un de nos guides francophones pour le transfert à votre hébergement. Repas prévu selon heure d'arrivée.

### Jour 2 (05-01-2020)

8h00-9h00      Petit déjeuner en groupe et réunion d'information.

9h30-            Départ pour la visite en français avec guide spécialisé de Trinidad, patrimoine mondial de L'UNESCO.

12h30-13h30    Dîner et après midi libre

19h30            Souper en groupe dans un de nos hébergements.

Soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

### **Jour 3 (06-01-2020)**

**8h00-9h00** Petit déjeuner en groupe et 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.

**10h00-12h00** Atelier sortie de zone avec Daniel Blouin.

**12h30** Dîner au centre

**13h30-16h30**

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

**17h00** Retour à vos hébergements

**18h30** Souper en groupe et soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

### **Jour 4 (07-01-2020)**

**8h00-9h00** Petit déjeuner en groupe et départ pour le centre équestre CRÉA.

**10h00-12h00** Atelier sortie de zone avec Daniel Blouin.

**12h30** Dîner au centre

**13h30-16h30**

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

17h00 Retour à vos hébergements

19h00 Souper au revoir à Daniel Blouin qui nous quitte le lendemain, repas 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 (08-01-2020)

8h00-9h00 Petit déjeuner en groupe et départ pour la plage, soleil, sable chaud et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon.



Dîner (à vos frais, repas très abordable sur place).

Retour à Trinidad en fin de journée vers 17h00.

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

### Jour 6 (09-01-2020)

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



**Jour 7 (10-01-2020)**

8h00-9h00 Petit déjeuner en groupe.

9h30- 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.



12h30 Dîner et après-midi libre

19h30 Souper de groupe et soirée libre.

**Jour 8 (11-01-2020)**

Temps libre pour préparation du retour à la maison et activités aux choix.

Départ de Trinidad vers Santa Clara

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

**Aperçu de nos Hébergement**





## Tarification

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

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

Pour les billets d'avion veuillez communiquer avec notre agente au Québec madame Sylvianne Boulay de Voyage Gaby au 514-945-2866

### Inclusions

- Hébergement en formule Bed & Breakfast dans la magnifique ville de Trinidad, Cuba
- Tous les ateliers et excursions au programme
- 1 heure de massage par participant disponible sur réservation
- Plage, soleil et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon
- Tous les repas (3 par jour) **Sauf 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
- 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 [centrecreea2018@gmail.com](mailto:centrecreea2018@gmail.com) 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

***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 :](mailto:centrecrea2018@gmail.com)  
[centrecrea2018@gmail.com](mailto: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 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