

Séjour-Yoga-Mandala Avec Cathy Pilon & Joseph Dunchus

Du 28 décembre 2019 au 4 janvier 2020



Orientés vers le désir d'accompagner les autres dans une démarche spirituelle, nous vous proposons de vivre une expérience unique dans un lieu magique. Entourés des montagnes, non loin de Trinidad, immergés dans la nature nous irons explorer notre capacité à nous accueillir comme nous sommes et à apprivoiser le lâcher-prise.



Originnaire de France, établie depuis 28 ans au Québec, sur un coup de Cœur, je me définis comme une femme de feu, de passion et d'action. J'ai œuvré quelques années, comme bassiste, dans le milieu R'N'R underground français avant de venir au Québec. J'ai joué avec quelques groupes avant de découvrir l'Esprit des Vents, un groupe de tambour qui réunit 8 femmes autour d'une musique d'inspiration amérindienne. Nous écumons les pow-wow l'été, aux USA. Un troisième disque va voir le jour en juin 2019.

C'est par une merveilleuse coïncidence, qu'en 2006 je découvre le yoga que j'explore avant de me lancer dans une formation de professeur avec Daniel Pineault de Yoga Centre (dans la tradition de krishnamacharya)

En 2008, poussée par le désir de partager ce que je vis je commence à l'enseigner. A travers les cours nous respectons notre point de départ toujours et encore, nous découvrons par l'expérimentation du corps (Asana), du souffle (Pranayama), le retrait des sens (Pratyahara), la capacité de se centrer (Dharana),... le ressenti.

Nous nous branchons sur nos propres ressources pour faire surgir la source en nous.



Né aux États-Unis, dans l'état du Massachussets, j'ai travaillé avec le bois pendant plus de 20 ans en fabriquant des meubles, mais je suis avant tout un artiste. Je travaille le cuir et je sculpte la pierre à savon et le bois depuis de nombreuses années. J'ai eu la chance d'être initié à la pratique du tambour, puis je suis devenu leader d'un groupe : Sacred Earth Singers, pendant plus de 27 ans. J'ai une forte affiliation avec la culture amérindienne, ses traditions et ses chants.

Dans ma famille il y a du sang Amérindien, Québécois et bien sûr, Américain. Ce qui fait que dans ma jeunesse j'ai commencé à aller aux Pow-wow, à apprendre des chansons et à danser.

Parallèlement, je suis passionné par les Mandala. Je les peints et je les expérimente, seul ou à travers les ateliers de méditation que je donne. Le Mandala représente ma vision du monde, mon sens de la communauté et mon désir de partager mes acquis. C'est l'expression de la vie, de l'énergie, de la beauté et de l'abondance

Joe et moi, nous nous rencontrons en été 2017 dans un Pow-wow aux USA où nos groupes respectifs jouent. De fil en aiguille, nous tissons des liens, des liens qui nous amènent à vivre toutes sortes d'expériences et à monter des ateliers (création de Mandala, atelier de méditation, etc...) où nos forces complémentaires fusionnent pour le bien de tous.

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- (28-12-2019)

Le départ sera le 28 décembre 2019 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.

10h00-12h30- Un premier vrai jour pour s'immerger en pleine nature à travers une ballade en pleine conscience. À travers un cercle de parole je peux exprimer qui je suis ou le vivre en silence. Cercle de vie, de santé, de souhaits... Présence... à soi

13h00- Dîner.

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

18h30- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 3 - (30-12-2019)

8h00-9h00 Petit déjeuner.

9h30- Départ pour le centre équestre CRÉA

10h00-12h30- (Yoga 1h-Capteur 1h)

Yoga du son avec Cathy. Vibration, expérimentation dans la posture, ressentie, Mantra et création d'un capteur de rêve avec Joe.

12h30- Dîner et après-midi libre

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

16h00- Retour à vos hébergements

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 4 - (31-12-2019)

8h00-9h00 Petit déjeuner.

9h00-10h00 Cours d'espagnol

10h00- Départ pour la plage, soleil, sable chaud et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon.

Yoga à la plage/Joie/intention pour cette journée. Reconnaissance de l'importance de l'eau, respect : apprentissage du chant Nibi Wabo. Et si l'ambiance bat son plein : Snake danse sur le sable chaud de cette superbe journée.



Dîner libre au resto de la plage (repas à vos frais)

17h00- Retour aux hébergements

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.

9h30- Départ pour le centre équestre CRÉA

10h00-12h30- (yoga 30mn + Mandala 2h)

Yoga : Pranayama... Le souffle, la vie. Exploration de techniques respiratoires pour gérer notre énergie (et nos humeurs ;-). Joe donne un atelier de création de Mandala avec la technique du Dot Painting.

12h30- Dîner et après-midi libre

13h30-17h30

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

16h00- Retour à vos hébergements

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 6 - (2-1-2020)

8h00-9h00- Petit déjeuner.

9h30- Départ pour le centre équestre CRÉA

10h00-12h30- (yoga 1h + méditation 1h)

Yoga : préparation à travers le corps et le souffle pour la purification. Mise en condition vers la méditation. Yantra méditation : ‘avec objet’. Nous utiliserons les Mandalas créés la veille pour expérimenter la méditation visuelle.

12h30- Dîner

13h30-17h30

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

16h00- Retour à vos hébergements

19h00- Souper en groupe dans un de nos hébergements, soirée-spectacle à la Casa de la Musica, magnifique amphithéâtre extérieur (Libre).

Jour 7 - (3-1-2020)

8h00-9h00- Petit déjeuner.

10h00- (Option) Visite d’une école Cubaine et remise des cadeaux.

12h00- Dîner

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



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 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 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 !