

VOYAGE SANTÉ - PLAISIR & MIEUX-ÊTRE

19 au 26 avril 2026

Je vous propose **un séjour de 7 nuits au Mexique pour vous ressourcer** et faire le plein de **soleil**, de **plaisir**, de **vitalité** et de **détente**. De belles découvertes seront au menu de ce magnifique séjour aux saveurs chaleureuses et colorées de la Riviera Maya.

J'aurais le bonheur de vous accompagner tout au long de votre séjour en vous offrant des séances d'Essentrics®, de Yoga du rire, des méditations actives et des moments enrichissants de groupe.

Le voyage sera également agrémenté par des **activités** disponibles à l'hôtel Catalonia Playa Maroma. Un magnifique site entouré d'incroyables mangroves indigènes de la jungle du Yucatan, permettant d'être aux premières loges pour admirer cette symbiose avec la faune et la flore mexicaine. Cet hôtel tout inclus est niché sur la **fabuleuse plage de Punta Maroma**, elle se caractérise par son sable blanc doux naturellement mélangé à une fine couche de corail rose dans ses eaux cristallines turquoise.

Ce voyage immersif vous permettra de vivre pleinement **les bienfaits du mouvement sur votre santé globale**. Ceci dans le but d'ancrer **cet élan de prendre soin de vous** lors de votre retour dans votre quotidien.

Au plaisir de vous accompagner dans la joie et la douceur

Nathalie 

SANTÉ - PLAISIR & MIEUX-ÊTRE - UN JOUR À LA FOIS*

Réveil tout en douceur et couleur

7h ou 9h45 Petit-déjeuner vitalité

8h30 Essentrics® Étirement et tonification en douceur (45 minutes)

10h Plage, moment de ressourcement, activités variées sur le site ou autres

16h30 Yoga du rire, méditation active ou danse latine (45 minutes)

18h00 Repas en groupe (optionnels 3 soirées)

19h00 Activités libre sur le site de l'hôtel

Gratitudes et sommeil régénérateur

Note : *l'horaire est du lundi au vendredi et **peut être modifié sans préavis selon les besoins du groupe**.

SANTÉ - PLAISIR & MIEUX-ÊTRE

Connaissez-vous l'approche Essentrics® ?

Essentrics® est une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe la tonicité et flexibilité de vos muscles avec des impacts positifs au niveau de votre posture et équilibre. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique et de tout âge, ce programme prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées. Accompagnées d'une musique diversifiée, ces séances d'entraînement sans équipement vous apporteront de l'énergie et de la liberté dans votre corps et votre esprit.

Découvrir le Yoga du rire !

Le Yoga du Rire c'est quoi? C'est tout simplement une invitation à rire et respirer. Des exercices de rire sont proposés qui débute par un rire intentionnel et se développe vers un rire contagieux! Dynamique et introspectif à la fois, améliore la connexion à soi et aux autres. La puissance de se faire du bien et de s'amuser *accessible à tous*. **On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit !**

S'activer en méditant ?

Être dans le mouvement tout simplement

Accompagné par une respiration consciente, des mouvements corporels de différents rythmes seront proposés pour libérer les tensions et accroître la présence à soi. bercé par la musique, les sons ou le silence, en position debout, assise et couchée émerge des mouvements bienveillants dans la magie du moment présent.

Marche méditative et contemplative

Une invitation à apprécier la nature mexicaine avec nos cinq sens. Différents rythmes de marche et respiration en pleine présence sont proposés favorisant l'introspection, la connexion à soi et avec le vivant qui nous entoure. Et ce particulièrement en bord de mer sur le sable blanc le long des eaux turquoise de la mer des caraïbes.

TARIF ET INFORMATION

Date du voyage 19 au 26 avril 2026

À partir de 2 395 \$ par personne en occupation double, catégorie chambre premium

À partir de 3 210\$ par personne en occupation simple, catégorie chambre premium

Séance d'information via ZOOM : <https://bit.ly/4jG2mAr>

- Jeudi 4 décembre de 12h à 12h30

- Lundi 8 décembre de 19h à 19h30

Découvrez l'hôtel Catalonia Playa Maroma : <https://bit.ly/3Ev8GMa>

Informations sur le voyage : **438 226-2913**

Voyages Paradis : <http://bit.ly/4mDcTgB>

Réservez votre voyage Santé - Plaisir & Mieux-être : **418 659-6650**

INCLUSIONS :

Vols avec WestJet, départ de Montréal

Tous les transferts

Hébergement pour 7 nuits

Formule tout incluse

Activités Essentrics®, Yoga du rire, méditations guidées

Activités au programme (Sauf optionnelles \$)

Taxes, FICAV et frais de services

1 bagage enregistré

EXCLUSIONS :

Taxes d'assainissement (environ 10\$ US/personne /14\$ CAN/personne)

Taxes à l'aéroport de Cancun (VISITAX environ 18\$ US / 24\$ CAN/personne)

Assurances personnelles

Frais de bagages cabine : <https://bit.ly/4jhAF0V>

Pourboires

Activités ou excursions optionnelles

Soins au Spa

L'ORGANISATEUR DE NOTRE VOYAGE

Steve Gagné



Organisateur de groupe, Steve a accompagné et crée des voyages sur mesure au Brésil, Martinique, Mexique, Cuba, New York et Boston.

Son intérêt grandissant pour la santé l'amène aujourd'hui à se spécialiser dans les voyages axés sur le mieux-être. En collaboration avec l'un des leaders des circuits accompagnés, Voyages Paradis, Steve désire promouvoir des expériences humaines et enrichissantes.

Nathalie Longpré

Thérapeute en réadaptation physique, massothérapeute, animatrice Essentrics®, Yoga du rire, coach mieux-être



Native de Joliette, cadette d'une famille de 11 enfants. Le mouvement et la santé ont interpellé Nathalie à l'adolescence. Elle a travaillé en physiothérapie dans le milieu hospitalier et en clinique privée pendant 4 ans. Par la suite, elle a eu l'élan d'approfondir la connexion avec l'humain via la massothérapie, les approches psychocorporelles et les programmes de remise en forme personnalisés. Elle a eu l'opportunité de créer des Spa d'hôtels dans le Vieux-Québec et diriger des équipes de massothérapeutes et esthéticiennes pendant plus de 17 ans à titre de propriétaire. Elle a contribué au développement de l'équipe santé globale au Monastère des Augustines pendant près de 3 ans. Plus récemment a offert son expertise au titre de directrice de l'équipe du Rain Spa Hôtel Place d'Armes Montréal ainsi qu'au Paus Spa Sherbrooke. Nathalie a également supervisé l'équipe de soin et boutique au Spa Eastman où elle est maintenant animatrice. Depuis mai 2024, elle anime des activités mieux-être dans plusieurs organisations et entreprises en Estrie.

Aujourd'hui, dans le cadre de ce voyage santé - plaisir et mieux-être, Nathalie vous propose son expertise et sa joie d'être dans le mouvement via des séances Essentrics®, Yoga du rire et méditations actives.

