



Célébrer la vie

avec Frédéric Lenoir



DU 27 MAI AU 3 JUIN 2018

SÉMINAIRE CORPS / ESPRIT

AU

SPA EASTMAN

CANTONS-DE-L'EST – QUÉBEC



Libérer notre nature profonde, devant la magie du monde

L'ÉDITO

UNE SEMAINE LOIN DE TOUT POUR PRENDRE SOIN DE VOUS...



Voici la brochure du nouveau séminaire organisé avec Frédéric Lenoir: une semaine pour ouvrir notre cœur et célébrer la vie au SPA Eastman, suivie d'1,5 jours de visite de Montréal.

Reconnu comme l'un des meilleurs spas santé en Amérique par Health Magazine et nommé l'un des dix meilleurs spas au monde par Spa Finder, le Spa Eastman offre une expérience de séjour unique en associant une gamme complète de soins à un éventail d'activités de détente, de remise en forme et d'alimentation saine. Le cadre idéal pour méditer sur soi et la vie!



Imaginez... Vous vous réveillez et n'entendez rien, si ce n'est le chant des oiseaux. Vous enfilez une veste et allez au restaurant pour un délicieux petit-déjeuner sans gluten ni produits laitiers, mais tellement savoureux et riche que vous en êtes épaté(e). Vous marchez un peu, humez l'air parfumé de la campagne et admirez les plaines verdoyantes, avant de rejoindre Frédéric Lenoir pour une méditation guidée. Maintenant que vous êtes ancré(e) dans l'instant présent, vous voilà prêt(e) à vivre pleinement votre journée: marche anti-stress dans les sentiers, bains d'eau chaude ou froide, yoga, sauna, hammam, ou pourquoi pas un massage...

En fin de journée, Frédéric Lenoir anime une conférence sur la nature, le bonheur, la joie, et se tient

à votre disposition pour échanger, en toute convivialité. Voici déjà l'heure du dîner... Ici chaque repas est une découverte, un plaisir des yeux et des papilles. La « cuisine tonique » est en effet une expérience gastronomique unique: chaque plat procure de l'énergie et de la vitalité au corps, sans négliger les émotions gourmandes. Spiritualité, plaisir, ressourcement: nous avons souhaité réunir tous les éléments pour vous faire vivre un séjour inoubliable. Un moment loin de tout pour prendre soin de vous, tout simplement.

Tanja Duhamel

Directrice de Alma Mundi



Alma Mundi propose des voyages et séjours de thalasso thématiques favorisant la rencontre, l'échange et l'épanouissement personnel, à l'image des croisières et thalassos de *Psychologies magazine*, que Tanja Duhamel a coordonné durant plusieurs années. Elle sera votre interlocutrice privilégiée et vous accompagnera sur place pour s'assurer de votre satisfaction.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contacter ALMA MUNDI au 09 54 37 91 73 (coût d'un appel local) - Mail : info@alma-mundi.fr



1 | CÉLÉBRER LA VIE, AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

Les œuvres de Frédéric Lenoir nourries par les sagesse du monde et la philosophie sont une source d'inspiration et de réconfort, permettant de porter un autre regard sur la vie. Parmi ses livres qui ont connu un grand succès, citons notamment le *Petit Traité de vie intérieure*, *L'Âme du monde*, *Du bonheur, un voyage philosophique*, *La Puissance de la joie* et *Lettre ouverte aux animaux*. Dans son dernier essai, *Le miracle Spinoza*, il montre comment ce dernier a révolutionné notre vision du monde en proposant une éthique fondée sur la connaissance de soi, qui vise à nous conduire à la joie parfaite.

Frédéric Lenoir a également créé la fondation SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble) et l'association Ensemble pour les animaux.



Lors de ce séminaire Frédéric Lenoir proposera un enseignement sur la joie de vivre à travers le corps et l'esprit. Dans ce cadre exceptionnel, il nous parlera de **notre lien à la nature, de la meilleure manière d'accorder notre corps et notre esprit en apprenant à dépasser notre égo et notre mental - et de l'art de se connecter à l'enfant joyeux qui habite en nous.**

- Il partagera ses connaissances sur la sagesse et la vie intérieure en **4 sessions de conférences et d'échanges.**
- Le matin, il fera des **méditations guidées** et vous donnera des conseils pour intégrer cette pratique dans votre quotidien.
- Une occasion unique de rencontrer le philosophe et écrivain qui passera tout le séjour en notre compagnie.



2 | LE SPA EASTMAN

SPA EASTMAN

Pour accueillir notre séminaire, nous avons réservé toutes les chambres du Spa Eastman, niché au cœur d'un paisible domaine avec vue sur le Mont Orford. Ses 44 chambres, réparties dans sept pavillons distincts, invitent à la détente et au ressourcement. Un programme quotidien d'activités de développement personnel, ainsi qu'une riche gamme de soins, complèteront idéalement les enseignements de Frédéric Lenoir.

LE SPA

■ LA THERMOTHÉRAPIE



Vous aurez un accès illimité à la zone « Eastman-les-Bains », qui comprend : un **hammam à l'eucalyptus** (bain vapeur), **deux saunas** (finlandais et infrarouge), **une douche Igloo** aux bruines d'huiles essentielles de menthe poivrée et une piscine intérieure. À l'extérieur, vous profiterez de **deux spas chauffés** à des températures différentes pour répondre à tous les goûts, ainsi que d'une **piscine** et d'un **étang écologique pour la baignade**. Le tout avec en toile de fond le spectacle du Mont Orford, et les douces effluves d'huiles essentielles émises par la forêt voisine !

■ LES MASSAGES

Dans le cadre de votre séminaire, un massage sur-mesure de 60 minutes vous sera offert (voir p. 7). Vous pourrez le compléter par toute une gamme de soins « à la carte » proposés par des thérapeutes professionnels. Effleurements, pétrissages, vibrations, étirements, soins esthétiques... Tout est mis en œuvre pour vous régénérer.



■ LES CONSULTATIONS PRIVÉES

Profitez de ce temps de détente pour consulter des professionnels de la santé et du mieux-être : naturopathie, ostéopathie, coach fitness, kinésiologie, nutritionniste... (Consultations proposées en option).

LES ENVIRONS



S'étendant sur plus de 15 kilomètres, **les sentiers aménagés** du Spa Eastman vous font passer par toute une gamme d'émotions. Chaussez-vous d'une bonne paire de souliers et partez à la découverte des beautés sauvages qui s'y cachent. Des promenades collectives sont également proposées.

LA RESTAURATION GASTRONOMIQUE

Les repas sont proposés en formule moitié buffet, moitié à l'assiette, pour susciter votre curiosité et encourager la découverte de nouveaux aliments.

Une belle occasion d'explorer de nouvelles saveurs comme le tamarin, les algues, la courge fermentée...

La cuisine gastronomique proposée reste fidèle au respect de la table santé.

Les aliments sont chauffés à basse température pour garder un maximum de vitamines et minéraux, sans jamais compromettre le goût. Les amateurs de vins pourront apprécier l'étonnante variété des vins bios et naturels dont la cave dispose.

Toute la cuisine proposée est supervisée par le chef Jean-Marc Enderlin, également conseiller en nutrition, spécialiste en cuisine vive et hypotoxique. Il veille à proposer des plats éclatants de santé et d'innovation, sans gluten et sans produits laitiers, hauts en goûts et en couleurs.





3 | LES CHAMBRES

Les 44 chambres du SPA Eastman sont réparties dans 7 pavillons : le bâtiment principal, où se déroulent les repas et conférences, et 6 maisons traditionnelles situées à moins de 3 minutes de marche de la Réception, offrant de 3 à 8 chambres, chacune avec un salon commun.

■ Les **chambres Économiques et Régulières** se situent dans les pavillons. Elles disposent de :

- 2 lits simples ou King Size ou 1 lit double Queen,
- une salle de bain ou de douche avec peignoir et sèche-cheveux,
- un porte-bagage et un bureau de travail,
- la climatisation.

■ Les **chambres Supérieures** se situent dans le bâtiment principal ou dans les pavillons. Elles sont équipées de lits King size ou 2 lits simples et d'une salle de bain complète (dont certaines avec bain à remous). Elles ont l'air climatisé et le Wifi (à l'exception de 2 chambres se trouvant dans les pavillons).

■ Les **chambres Supérieures avec foyer** dans le bâtiment principal offrent des lits King Size ou 2 lits simples, une vue sur le Mont Orford avec porte-patio et terrasse, un foyer (au propane), l'air climatisé et le WiFi.

■ Les **4chambres Spacieuses** dans le bâtiment principal ont les mêmes caractéristiques que les chambres Supérieures avec foyer, et disposent en plus d'un bain à remous dans la salle de bain et d'une superficie plus grande.

À NOTER: il n'y a pas d'accès Internet dans les pavillons mais vous pourrez accéder gratuitement au Wifi dans le bâtiment principal. Certaines chambres proposent en plus un lit complémentaire ou un divan permettant une occupation par 3 personnes.

INFORMATIONS PRATIQUES

Météo : Fin mai est une période très agréable dans cette région. Les températures constatées avoisinent les 20° et les journées sont ensoleillées.

Décalage horaire : -6h (quand il est 10h à Montréal il est 16h à Paris)

Monnaie : dollar canadien

Formalités : passeport en cours de validité + Autorisation de voyage électronique (AVE)



VOTRE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

DIMANCHE 27 MAI

Paris – Montréal – Cantons-de-l'Est

Dans l'après-midi, vol Paris/Montréal sur ligne régulière. A l'arrivée, transfert en car vers le Spa Eastman, avec guide francophone (1h15 environ). Installation dans les chambres, mot de bienvenue et dîner. Nuit au Spa Eastman.



DU LUNDI 28 AU JEUDI 31 MAI

Séminaire au Spa Eastman

Séminaire corps/esprit avec Frédéric Lenoir dans le cadre chaleureux et naturel du Spa Eastman, en pension complète avec accès aux installations du Spa.

VENDREDI 1^{er} JUIN

Cantons-de-l'Est – Montréal

Après le déjeuner, transfert en car vers Montréal, avec guide francophone. Tour de ville pour découvrir notamment le vieux port et Chinatown. Installation à l'hôtel Saint Paul****, idéalement situé près du vieux Montréal. Temps libre et dîner dans le centre-ville. Nuit à l'hôtel.

SAMEDI 2 JUIN

Découverte de Montréal

Le matin, visite guidée de l'impressionnant jardin botanique, l'un des plus importants au monde. Déjeuner de spécialités locales, dont la fameuse viande fumée (une alternative végétarienne est également possible). L'après-midi, promenade au Mont Royal, colline verdoyante offrant un superbe panorama sur la ville. Puis transfert vers l'aéroport pour le vol vers Paris. Nuit en vol.

DIMANCHE 3 JUIN

Paris – Montréal – Cantons-de-l'Est

Arrivée à Paris dans la matinée.

LES ATOUTS DE VOTRE SÉJOUR

■ LE SÉMINAIRE AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

Du lundi au jeudi, une méditation guidée dans la matinée et une conférence-rencontre en fin d'après-midi.

■ LES ACTIVITÉS DE REMISE EN FORME

Un planning jour par jour comprenant au choix : Pilates, yoga, étirements doux en sauna, marche anti-stress, étirements en eau chaude, aqua-gym...

■ 2 CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE

Pour nourrir votre semaine, 2 conférences complémentaires dispensées par les thérapeutes du Spa Eastman :

- « Une cuisine qui soigne », par Jocelyna Dubuc
- « Retrouver son énergie », par Ilona Dowgiallo

■ VOTRE MASSAGE OFFERT

Un massage sur-mesure adapté à vos besoins de 60 minutes est inclus. Ce soin peut combiner différentes approches, mais vous pourrez si vous le souhaitez demander une technique spécifique : suédois, shiatsu, amma, etc.

■ VOTRE SIESTE ÉNERGISANTE OFFERTE

Ce soin est le premier outil thérapeutique permettant de produire de la musique intracorporelle (vibrations acoustiques multifréquences) synchronisée avec de la musique conventionnelle. (Durée: 30 minutes)

■ LA POST-EXTENSION À MONTRÉAL

1,5 jours de visites du vendredi après-midi au samedi en fin de journée.

TARIFS



PRIX TOUT INCLUS PAR PERSONNE POUR LA SEMAINE (8 JOURS / 7 NUITS)

Pavillons (à 3 minutes du bâtiment principal)	Single	Double	Triple
Économique	2780 €	2500 €	
Régulière	2990 €	2680 €	2500 €
Supérieure	3180 €	2890 €	2680 €
Bâtiment principal			
Supérieure	3380 €	2980 €	
Supérieure avec foyer et vue	3650 €	3250 €	
Spacieuse avec foyer et vue	3890 €	3490 €	3250 €

Départ garanti à partir de 10 participants

CE PRIX COMPREND :

- **5 nuits** au Spa Eastman selon la catégorie de chambre choisie
- **Les vols aller/retour Paris/Montréal** sur une ligne régulière avec transferts
- **1 nuit** à l'hôtel Saint Paul**** de Montréal
- Les excursions mentionnées au programme
- **La pension complète** du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 7
- Les taxes de séjour
- **Le séminaire avec Frédéric Lenoir (du lundi au jeudi)**
- **Les activités de remise en forme en libre accès**
- **2 conférences bien-être**
- **1 massage de 60 minutes offert**
- **1 sieste énergisante Neurospa offerte** (30 minutes)
- **L'accès illimité au centre Spa** (sauna, hammam, piscine...)
- L'accès aux 15 km de sentiers

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance multirisque en option (89 €)
- L'Autorisation de Voyage Electronique (AVE) à récupérer sur : <http://bit.ly/2Gta7ai>
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les soins payants en dehors du programme
- Les consultations privées avec des thérapeutes proposées en option sur place

CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

- 30 % d'acompte à la réservation
- Solde : 45 jours avant l'arrivée
- Annulation : selon les Conditions Générales de Vente Alma Mundi*

*Se reporter aux Conditions Générales de Vente Alma Mundi en vigueur envoyées en annexe de la présente brochure.



Ce programme inédit a été concocté par Alma Mundi, agence de voyages spécialisée dans l'organisation de séjours bien-être et de voyages thématiques.
Retrouvez-nous sur [Facebook @almamundi.fr](https://www.facebook.com/almamundi.fr) ou sur www.almamundi.fr

ALMA MUNDI - 4 passage des Abbesses 75018 Paris, FRANCE - Téléphone : +33 (0)954 379 173 - SAS au capital de 10 000 € - RCS Paris B 803 408 640 - APE 7022Z - Licence n° IM075170062 - RCP Hiscox : 19, rue Louis Le Grand - 75019 Paris - Garantie APST.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contacter ALMA MUNDI au 09 54 37 91 73 (coût d'un appel local) - Mail : info@almamundi.fr