

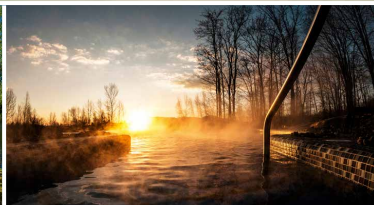
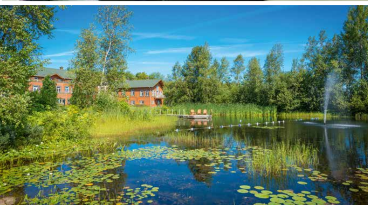


# *Célébrer la vie* avec Frédéric Lenoir



DU 2 AU 9 JUIN 2019

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...**



En juin prochain, nous vous proposons une double expérience : un **séminaire pour ouvrir son cœur et célébrer la vie avec le philosophe Frédéric Lenoir** dans un SPA précurseur en santé naturelle, suivi d'une **découverte de la culture amérindienne et des charmes de la ville de Québec**. Reconnu comme l'un des meilleurs spas santé au monde, 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.



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, avant de rejoindre Frédéric Lenoir pour une méditation guidée. 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 d'après-midi, Frédéric Lenoir anime une conférence sur le chemin vers la sérénité et la joie, et se tient à votre disposition pour échanger, en toute convivialité.** Voici déjà l'heure du dîner... Ici chaque repas est 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 : un moment loin de tout pour prendre soin de vous, tout simplement.

Notre séjour se terminera par **une riche extension à la rencontre des sagesse amérindiennes, suivie d'une visite de la ville de Québec et sa région** (voir le programme détaillé page 7).

De quoi rentrer empli d'une belle énergie : le corps détendu, le cœur ouvert et l'esprit rasséréné !

Tanja Duhamel

*Directrice de Alma Mundi*



Alma Mundi organise des séjours thématiques avec des conférences, des ateliers et des échanges, pour s'ouvrir à la magie du monde, s'intéresser à ses mystères et se nourrir de ses bienfaits. Croisières, voyages, thalasso corps/esprit... Pour s'éloigner de son quotidien, faire de belles rencontres et revenir nourri d'une belle énergie.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez ALMA MONDI au 09 54 37 91 73 (coût d'un appel local) - Mail : [info@alma-mundi.fr](mailto:info@alma-mundi.fr)



# 1 | CÉLÉBRER LA VIE, AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

Les œuvres de Frédéric Lenoir nourries par les sagesses 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 *L'Âme du monde*, *Lettre ouverte aux animaux* et *Le Miracle Spinoza*. Ses deux derniers ouvrages, *Méditer à cœur ouvert* et *La Sagesse expliquée à ceux qui la cherchent* apportent **des clés pour harmoniser le corps, le cœur et l'esprit, et mener une existence bonne et heureuse.**

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



**Au cours de méditations guidées et de conférences, Frédéric Lenoir reviendra sur les réponses apportées par la philosophie et les sagesses anciennes aux questions clé de l'existence : comment être soi et s'accorder au monde, grandir dans la joie et trouver la sérénité.**

- 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 séminaire en notre compagnie.





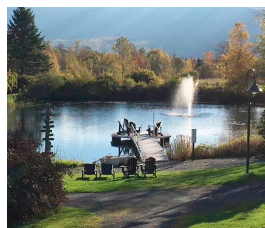
## 2 | LE SPA EASTMAN

## SPA EASTMAN

Pour accueillir notre séminaire, nous avons réservé toutes les chambres du Spa Eastman, centre précurseur en santé naturelle, 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, compléteront 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 brumes 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

Pour compléter votre bien-être, le Spa Eastman propose une large gamme de soins « à la carte » dispensés par des thérapeutes professionnels. Effleurlements, 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 cuisine 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 portepatio et terrasse, un foyer (au propane), l'air climatisé et le WIFI.
- Les **4 chambres 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 :** Début juin 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** 2 JUIN 2019

## Paris – Montréal – Cantons-de-l'Est

Dans l'après-midi, vol Paris/Montréal sur ligne régulière. A l'arrivée, **tour de ville de Montréal** et 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** 03 **AU JEUDI** 06 JUIN 2019

## 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** 7 JUIN 2019

## Cantons-de-l'Est - Wendake

Après le petit-déjeuner, départ pour Wendake, une réserve de la nation huronne-wendat située dans la région de Québec (+/-2h45 de trajet). Arrêt à Odanak pour la visite du **musée des Abénakis, « peuple de la terre de l'aurore »**, le plus ancien musée autochtone du pays. Déjeuner traditionnel amérindien. Installation à l'**hôtel des Premières Nations**, l'un des rares hôtels de catégorie supérieure à appartenir à la nation amérindienne et entièrement géré par le Conseil des bandes.

En fin d'après-midi, **visite guidée du site des Hurons-Wendat avec séance de purification** et explication de la spiritualité chez les Hurons. Dans cette reconstitution authentique d'un village autochtone, vous découvrirez



l'habitation traditionnelle des Hurons et les modes de vie des différents peuples à l'histoire millénaire. Dîner traditionnel huron. Nuit à l'hôtel.

**SAMEDI** 8 JUIN 2019

## Wendake - Québec - Montréal

Petit-déjeuner buffet à l'hôtel. Départ pour une **visite guidée de Québec**, seule ville fortifiée en Amérique du Nord, classée patrimoine mondial de l'UNESCO. Dans ce berceau de l'Amérique française, vous pourrez voir entre autres **la place royale** avec l'église Notre-Dame-des Victoires, le **château Frontenac** qui trône fièrement au sommet du Cap Diamant, les **Plaines d'Abraham**, témoin de la bataille qui opposa français et anglais ainsi que la **Grande Allée**, les « Champs Élysées » de Québec avec ses restaurants et boutiques. Temps libre pour profiter de la ville. Déjeuner dans le Vieux-Québec avant de repartir vers l'aéroport de Montréal.

Vous empruntez le **Chemin du Roy**, la plus ancienne route carrossable du Canada qui relie dès 1737, les trois principales villes de la Nouvelle-France : Montréal, Trois-Rivières et Québec. Longeant le fleuve Saint-Laurent, la route traverse des villages pittoresques aux magnifiques bâtiments de pierre ancestraux, héritage du régime français. En route, **arrêt découverte du terroir à la maison « Les Boissons du Roy »** qui produit des boissons à partir des fruits de sa ferme maraîchère dont un porto aux bleuets savoureux. Arrivée en fin de journée à l'aéroport. Nuit en vol.

**DIMANCHE** 9 JUIN 2019

## Paris

Arrivée à Paris dans la matinée.



# TARIFS



## PRIX TOUT INCLUS PAR PERSONNE POUR LA SEMAINE (9 JOURS / 7 NUITS)

Pavillons (à 3 minutes du bâtiment principal)	Single	Double
Économique	2 750 €	2 400 €
Régulière	2 850 €	2 500 €
Supérieure	3 000 €	2 650 €
Bâtiment principal		
Supérieure	3 100 €	2 750 €
Supérieure avec foyer et vue	3 200 €	2 850 €
Spacieuse avec foyer et vue	3 350 €	3 000 €

Départ garanti à partir de 15 participants

### CE PRIX COMPREND :

- **Les vols aller/retour** Paris/Montréal sur une ligne régulière
- **Les transferts** en car privé
- **Le séminaire avec Frédéric LENOIR**
  - 5 nuits dans la catégorie de chambre choisie
  - La pension complète, du dîner du dimanche au petit-déjeuner du vendredi
  - 4 méditations guidées par Frédéric Lenoir
  - 4 conférences de Frédéric Lenoir
  - L'accès à Eastman les bains (saunas, hammam, piscines...)
  - Les activités de remise en forme
  - Le programme de conférences santé / bien-être par les thérapeutes du Spa Eastman
- **L'extension « Culture amérindienne et visite de Québec »**
  - Les repas du vendredi midi au samedi midi inclus
  - 1 nuit à l'hôtel des Premières Nations\*\*\*\* (Wendake)
  - Les excursions mentionnées au programme
- Les taxes de séjour

### CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances APRIL en option (Annulation essentielle 72 € ou Multirisque 98 €)
- L'Autorisation de Voyage Electronique (AVE) à récupérer sur : <http://bit.ly/2Gta7ai>
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les soins, massages et consultations privées avec des thérapeutes proposés en option sur place

### CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

- 30 % d'acompte à la réservation
- Solde : 45 jours avant l'arrivée

#### Conditions générales de vente :

Pour connaître nos conditions de réservation et d'annulation, merci de vous reporter au document transmis avec la présente brochure, ou de consulter nos conditions générales de vente sur notre site : <https://www.alma-mundi.fr/cgv>



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.alma-mundi.fr](http://www.alma-mundi.fr)

ALMA MONDI - 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.

© Photos : Jocelyn Proulx pour le Spa Eastman® Frédéric Poletti (portrait) T. Duhannell, hôtel des Premières Nations  
Concept et coordination : Alma Mundi - Graphisme : Archipels

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez ALMA MONDI au 09 54 37 91 73 (coût d'un appel local) - Mail : [info@alma-mundi.fr](mailto:info@alma-mundi.fr)