



## Séminaire philo-musical

**Les clés universelles de la sagesse**

**Du 8 au 12 septembre 2025**

**avec Frédéric Lenoir & André Manoukian**

**Au Domaine de Dolomieu Hôtel & Spa\*\*\*\***





## Cheminier vers la sagesse

Pour les Anciens, la philosophie est un chemin qui nous conduit - pas à pas - vers plus de joie, de sérénité et d'ouverture aux autres. La musique, quant à elle, a le pouvoir de nourrir notre sensibilité, de libérer l'âme et d'apaiser l'esprit.

Lors de ce séminaire unique en son genre, Frédéric LENOIR et André MANOUKIAN vous proposent un dialogue entre philosophie et musique, qui vous montreront comme ces approches peuvent être complémentaires dans le voyage libérateur qu'est la quête de la sagesse.

Au cours de **9 sessions d'échanges et de concerts**, ils expliciteront les notions essentielles abordées par les plus grands sages de l'humanité, et exprimées par les artistes à travers les siècles.

Nous avons souhaité vous offrir des conditions optimales pour nourrir ce voyage intérieur :

- un hôtel situé dans un grand parc propice aux **marches méditatives**,
- un spa pour **vous reconnecter à votre corps** dans la détente,
- des **séances de yoga** quotidiennes,
- un temps de **méditation** chaque jour,
- et des **repas de qualité**, partagés en convivialité.

**Un séjour hors du temps, alliant réflexion, bien-être et reconnexion.**

# VOTRE PROGRAMME

## Lundi 8 septembre

- Arrivée à l'hôtel à partir de 14h
- Mot de bienvenue par l'équipe d'Alma Mundi
- Enseignement par Frédéric Lenoir & André Manoukian
- Temps libre pour profiter du spa
- Dîner et Nuit à l'hôtel.

## Du mardi 9 au jeudi 11 septembre

- Séance de yoga
- Petit déjeuner buffet
- Enseignement par Frédéric Lenoir & André Manoukian
- Déjeuner
- Temps libre pour profiter du Domaine : parc arboré, piscine extérieure, spa
- En fin d'après-midi, enseignement par Frédéric Lenoir & André Manoukian
- Dîner
- Méditation

## Vendredi 12 septembre

- Yoga puis petit déjeuner
- Enseignement par Frédéric Lenoir & André Manoukian
- Déjeuner
- Enseignement par Frédéric Lenoir & André Manoukian
- Fin du séjour



# LE SÉMINAIRE



## 18 heures d'enseignement philo-musical



S'inspirant des plus grands sages de l'humanité – du Bouddha à Montaigne et Spinoza, en passant par Lao-Tseu, Socrate, Aristote, Confucius, Jésus ou Epictète – **Frédéric Lenoir exposera les clés universelles de la sagesse.**

Ou comment cheminer de l'émerveillement et de l'étonnement, vers plus de conscience, d'amour, de présence, de liberté intérieure, de confiance, de joie.

**Il proposera aussi des exercices pratiques** pour nous aider à incarner ces principes dans notre vie quotidienne afin de résister au découragement et de grandir en conscience et en compassion.



André Manoukian rebondira sur chaque point essentiel abordé par Frédéric Lenoir en évoquant la vie de quelques grands compositeurs et en interprétant leurs œuvres (Bach, Mozart, Beethoven, le blues, Keith Jarret...). Les sessions intègreront également des temps d'improvisation.

## Yoga et méditation

Une enseignante de yoga vous proposera chaque jour une séance d'**exercices adaptés à tous** pour vous reconnecter à votre corps en douceur.

Frédéric LENOIR proposera également des **méditations guidées** chaque jour durant les enseignements.



## Accès à la piscine extérieure et au spa



Si le temps le permet, vous pourrez profiter de la piscine extérieure du domaine.

Votre séjour inclut également **1 heure de spa par jour**, dans le superbe espace de 700 m<sup>2</sup>, avec piscine intérieure chauffée, jacuzzi, sauna, hammam et douche sensorielle.



**Le Domaine de Dolomieu** est un superbe château-hôtel avec dépendances entouré d'un parc verdoyant de plus de 20 hectares. Ici, tout est pensé pour offrir une vraie pause détente, dans un cadre élégant et apaisant. Ce **trésor du 17ème siècle** a été entièrement rénové tout en conservant les éléments forts de son identité.

Il se situe **à 45 minutes de Chambéry, à 55 minutes de Grenoble et à une heure de Lyon** (si vous venez en train, nous organiserons des transferts partagés).

## Votre salle de séminaire

Située dans les anciennes écuries, au cœur du parc, l'Orangerie est une magnifique salle voutée, élégante, qui accueillera les échanges avec Frédéric Lenoir et André Manoukian, ainsi que les sessions au piano.



# VOTRE HÔTEL : LE DOMAINE DE DOLOMIEU



## La restauration

La Brasserie Le 205, au cœur du Domaine de Dolomieu, revisite avec créativité la cuisine française et bistronomique à base de produits frais et locaux. Son savoir-faire allie tradition et modernité dans un cadre naturel d'exception avec terrasse.

## Les chambres

Les Chambres, situées dans la dépendance du château, offrent des équipements haut de gamme, avec une literie de grande qualité,

### Chambres Confort



- Superficie d'environ 21 m<sup>2</sup>
- Situées dans le bâtiment contemporain « Les Cèdres »
- Lit double King Size (180x200) ou deux lits simples
- Salle de bains privative avec douche
- Télévision, climatisation, minibar, coffre-fort
- Peignoirs, chaussons, plateau de courtoisie

### Chambres Supérieures



- Superficie d'environ 27 m<sup>2</sup>
- Situées dans le bâtiment « Les Cyprès »
- Lit Queen Size
- Salle de bains avec douche à l'italienne
- Bureau, télévision à écran plat, téléphone
- Minibar, coffre-fort, Wi-Fi
- Peignoirs, chaussons, plateau de courtoisie

### Suites



- Superficie généreuse de 74 m<sup>2</sup>
- Situées dans le château historique
- Grand lit double
- Salon séparé
- Salle de bains avec baignoire et/ou douche
- Décor alliant charme de l'ancien et confort moderne

# PRIX PAR PERSONNE

CATEGORIE DE CHAMBRE	Occupation Single	Occupation double ou twin
Chambres Confort	2 550 €	2 220 €
Chambres Supérieures	2 750 €	2 350 €
Suites Prestige		2 700 €

\*Séjour garanti à partir de 30 participants.

## CES PRIX COMPRENNENT

- L'hébergement au Domaine de Dolomieu Hôtel & Spa dans la catégorie de chambre choisie
- La pension complète, du dîner du 1er jour au déjeuner du 5e jour (eau plate et gazeuse, café ou thé + softs ou 1/4 de vin par personne le soir)
- Les cours de Yoga
- Les séances de méditation guidée
- Les enseignements de Frédéric Lenoir et les échanges avec André Manoukian
- L'accès Spa by Sothys du Domaine Dolomieu
- La coordination et l'accompagnement sur place
- Les taxes de séjour

## CES PRIX NE COMPRENNENT PAS

- Les assurances ASSUREVER proposées en option : Annulation (3,5% du montant) et Multirisques (5,5%)
- Les frais de transport
- Les transferts
- Les boissons non prévues au programme Les dépenses personnelles Les soins et massages proposés en option

## **RÉSERVATION ET ANNULATION**

- 30 % du prix du séjour lors de la réservation, solde à régler 45 jours avant le départ.
- Autres Conditions Générales de Vente : <https://www.alma-mundi.fr/cgvn>

**+ D'INFORMATIONS : CONTACTER ALMA MUNDI -**

**Téléphone : 01 84 80 89 60 / Mail : [info@alma-mundi.fr](mailto:info@alma-mundi.fr)**

**ALMA MUNDI - Voyages & Sens - Séjours thématiques**

**29 rue Durantin 75018 PARIS - SAS au capital de 10.000 Euros - RCS Paris B 803 408 640 - APE 7911Z**

**Licence n° IM075170062 - RCP Hiscox : 19 rue Louis Le Grand 75019 Paris - Garantie APST**