



VOYAGES É'QUIMURMURE

Programme dédié à la conscience
entre l'humain et l'équin.



LE CENTRE CREA, ANIM'OTHÉRAPIE ET
MASSAGE JOGA S'UNISSENT AFIN DE VOUS
OFFRIR LE PROGRAMME:

ÊTRE EN CONSCIENCE AVEC
L'ÂME HUMAINE ET L'ÂME ÉQUINE



DU 27 MARS AU 5 AVRIL 2021
À TRINIDAD, CUBA



Par Geneviève Bélanger et Johanne Gagnon

QUI SOMMES-NOUS?

GENEVIÈVE BÉLANGER ET JOHANNE GAGNON



Pour **informations supplémentaires** : Geneviève Bélanger
info@animotherapie.com ou 438 874-0218

Pour **réservation**: Lise Simard, responsable aux
communications au centrecreea2018@gmail.com



GENEVIÈVE BÉLANGER

Je me présente Geneviève Bélanger, depuis plusieurs années je m'intéresse à l'éthologie équine, qui est l'étude scientifique sur le comportement des équidés.

Saviez-vous que le cheval agit comme miroir et est le reflet de vous-mêmes?

« L'approche relationnelle et sensorielle propose de rencontrer le cheval sous un autre angle, en dehors du cadre de l'équitation. Ils'agit d'abord d'entrer en relation avec l'animal, pour pouvoir accéder à toutes les possibilités qu'il peut nous offrir. »



Le cheval est particulièrement à l'écoute de notre langage. L'humain peut avec l'aide de sa présence agir comme un miroir et nous faire grandir. Chaque moment vécu en leur présence, est un cadeau de vie.

J'ai parcouru des kilomètres pour suivre diverses formations sur l'éthologie, la communication animale ainsi que l'équitation thérapeutique. Diplômée en zoothérapie et comme agent de développement en milieu communautaire, j'ai développé le programme :

"Être en conscience avec le cheval".

Ma mission : permettre à chaque individu de vivre une expérience unique et enrichissante tant au niveau de l'introspection personnelle que dans des moments de plaisir. Ces moments de prise de conscience et de méditation se font dans un environnement paisible, au cœur de la nature et évidemment en compagnie de chevaux.

Geneviève





JOHANNE GAGNON

Moi, Johanne Gagnon, je suis une passionnée de la vie, consciente du lien qui nous unis à la Terre.

Je me perçois comme un outil de soutien qui a pour but la prise de conscience du corps, de notre être. Ma formation et mon expérience comme massothérapeute me permettent de mettre en action ma reconnaissance tout en partageant l'énergie. Les soins et la relaxation facilitent l'équilibre et l'harmonie intérieure nous permettant de ressentir et d'apprécier la vie qui nous habite.



Dernièrement, une formation en massothérapie équine s'est présentée à moi, dans l'action, j'ai pu voir et comprendre mon attirance vers les chevaux. Le massage est pour moi une belle façon de leur dire merci.

Notre récent séjour au Centre CREA nous a permis de nous réunir, afin de vous donner l'occasion de découvrir votre propre appel intérieur sur le chemin de votre création.

Nous serions ravies de pouvoir vous partager nos connaissances et surtout nos passions communes. Aidé de nos amis les chevaux, nos choix deviendront de plus en plus conscients adaptés à notre monde renouvelé.

Johanne



Pour **informations supplémentaires** : Geneviève Bélanger
info@animotherapie.com ou 438 874-0218

Pour **réservation**: Lise Simard, responsable aux
communications au centrecrea2018@gmail.com

NOTRE PROGRAMME



La présence du cheval ouvre des portes sur une multitude de possibilités pouvant emmener le mieux-être humain sur plusieurs plans.

Venez nous rencontrer et vous imprégner du coeur de CREA!



LES ATELIERS PRÉSENTÉS VISERONT À :

- Méditer et se ressourcer ;
- Être à l'écoute de ses émotions ;
- Reconnaître les sentiments qui nous habitent ;
- Prendre un moment de recul ;
- S'offrir un moment de connexion avec soi-même ;
- S'offrir un moment de connexion avec les chevaux ;
- Habitez nos corps à l'aide de nos sens ;
- Développer son intuition ;
- Vivre le plaisir du moment présent.

Horaire détaillée du programme " Être en conscience avec le cheval "

JOUR 1 – 27 MARS 2021

Départ du Québec.

À votre arrivée à l'aéroport, vous serez attendu par un chauffeur qui s'occupera de vous conduire au Centre CREA, à Trinidad, Cuba.

Dès votre arrivée, un guide francophone du Centre vous accueillera et vous conduira à votre hébergement



JOUR 2 – 28 MARS 2021

8 h - Déjeuner

Atelier 1 – Accueillir le moment présent

Discours de Daniel Soucy, fondateur du centre CREA
Accueillir en groupe ces premiers instants, ce premier moment. Se concentrer sur nos cinq sens. Faire connaissance, offrir un don de soi, s'ouvrir à cet endroit comme ressourcement. Ressentir nos émotions, nos sentiments, et être à notre écoute intérieure en explorant un décor enchanteur, en paix et dans la nature.

Dîner 11 h 30

Atelier 2 – Phase 1 - La communication par le langage non-verbal

La communication non-verbale a une grande influence sur nos relations. Le cheval cet animal, si émotionnel pourra nous enseigner comment notre corps peut avoir un impact positif ou négatif selon le contexte. Notre regard, nos gestuelles, notre respiration a un effet sur l'autre. Comment décoder ces signes et cette communication non verbale? C'est par des ateliers de groupe que nous allons découvrir une façon d'interagir avec nos paires.



Horaire détaillée du programme (suite)

JOUR 2 (SUITE) – 28 MARS 2021



Atelier 2 – Phase 1 - La communication par le langage non-verbal

15 h 00 à 19 00 – Massages pour participants – (Leçon d'espagnol)

18 h 00- Apéro et collation

19 h 30 – Souper

20 h 30 – Partage feu de camp

JOUR 3 – 29 MARS 2021

8 h – Déjeuner

Visite guidée et magasinage en français avec un guide spécialisé de la ville de Trinidad qui est un patrimoine mondial de L'UNESCO

Dîner (centre-ville de Trinidad) aux frais des participants

Massage pour participants (entre 14 h et 19 h) Magasinage prolongé pour ceux qui ont déjà eu leur massage – (Leçon d'espagnol)

18 h - Apéro et collation

19 h 30 – Souper

JOUR 4 – 30 MARS 2021

8 h – Déjeuner

Atelier discussion – Phase 2 de l'atelier Communication par le langage non verbal (45 min)

Horaire détaillée du programme (suite)

JOUR 4 – 30 MARS 2021

Atelier 3 – L'art de s'exprimer et de respecter ses limites

L'affirmation de soi réside dans la faculté d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on désire et ce que l'on refuse.

Cela veut aussi dire, écouter et comprendre les autres.

Nous allons explorer comment avec les chevaux nous pouvons oser s'affirmer. S'affirmer veut également dire poser des limites claires et se faire respecter tout en étant fier de nous. Se libérer des émotions négatives, croire en nous en regardant devant.

13 h - Diner

Mettre en pratique l'activité du matin, c'est-à-dire, promenade avec les chevaux en laisse et baignade à la rivière, humain et cheval.

18 h – Apéro et collation

19 h 30 – Souper

20 h 30 – Partage feu de camp

**Le cheval est une proie, prouvons-lui qu'il a
raison de nous faire confiance!**

JOUR 5 – 31 MARS 2021

7 h 30 - Déjeuner

Départ pour la plage. Soleil, sable chaud et mer des caraïbes au rendez-vous à la magnifique péninsule Ancon. (Diner non inclus)

Retour 14 h 30

16 h – Après une merveilleuse journée sous le soleil, rentrons et accueillons librement le troupeau qui revient en galopant au bercail. De grandes retrouvailles dans un grand espace qui permet une connexion directe, en toute confiance.

17 h – Formation de groupe sur l'initiation à la massothérapie équine

18 h 30 – Apéro et collation

19 h 30 – Souper

20 h 30 – Partage feu de camp

Horaire détaillée du programme (suite)

JOUR 6 – 1ER AVRIL 2021



8 h - Déjeuner

Atelier 4 - Méditation de pleine conscience

Nous allons découvrir la méditation par balayage corporel avec le cœur du troupeau. Une expérience profonde et enrichissante.

Nous allons retrouver ou découvrir de nouvelles sensations. Un pur moment de conscience de soi.

Une méthode simple que vous pourrez utiliser dans votre quotidien, au jour et à l'heure que votre corps et votre esprit en sentira le besoin. Un nouvel équilibre, un moment de pureté.

Dîner 11 h 30

Pansage et soins aux chevaux :

Le pansage est l'entretien d'un cheval par diverses actions de brossage et de nettoyage.

Le pansage, ne sert pas uniquement à nettoyer le cheval. Grâce au pansage, toute la peau est massée et la circulation du sang est ainsi activée. Durant les soins, un rapport d'amitié et de confiance peut être tissé entre l'homme et le cheval ; ce rapport se répercute le plus souvent de façon positive sur l'équitation.

18 h – Apéro et collation

19 h 30 – Souper

20 h 30 – Partage feu de camp

JOUR 7 – 2 AVRIL 2021

8 h – Déjeuner

Initiation à l'équitation et vérification des équipement

Randonnée à cheval en direction des superbes montagnes de l'Escambray.

Balade d'une durée approximative d'une heure trente.

12 h - Dîner

13 h à 16 h – En conscience : masser et laver les chevaux

16 h – Collation

18 h – Départ pour le souper traditionnel dans une paladar (resto-typique Cubain) où vous pourrez manger des fruits de mer, langoustes, poisson ou grillades frais du jour. (Aux frais des participants).

Horaire détaillée du programme (suite)

JOUR 8 – 3 AVRIL 2021

Journée libre

8h Déjeuner, 12h Diner et 19h30 Souper
(inclus au centre)



JOUR 9 – 4 AVRIL 2021

8 h – Déjeuner

Balade à cheval et baignade pour participants à la rivière.

11 h 30 - Diner

Atelier 4 – Récit de vie

Moment de plénitude de partage avec soi-même. Accueillir nos expériences et immortaliser les moments vécus, loin de notre chez soi dans la nature avec les chevaux en liberté.

16 h – Témoignages

17 h - Apéro et collation

19 h – Souper

20 h – Partage feu de camp – Clôture du séjour

JOUR 10 – 5 AVRIL 2021

Déjeuner et diner, selon l'heure du vol du retour

Pour nous joindre 438-874-0218



Pour informations supplémentaires : Geneviève Bélanger
info@animotherapie.com ou 438 874-0218

Pour réservation: Lise Simard, responsable aux
communications au centrecrea2018@gmail.com

TARIFICATION

**PRIX DU PROGRAMME SELON LE TYPE D'HÉBERGEMENT CHOISI
(VOL NON INCLUS)**

AU CENTRE CREA

CHAMBRE PRIVÉE

(chambre avec salle de bain) OCC. DOUBLE 1375\$

OCC. QUADRUPLE 1125\$

DORTOIR

PAR PERSONNE 999\$

À TRINIDAD

CASA PARTICULAR (chez l'habitant) OCC. SIMPLE 1499\$

(chambre avec salle de bain) OCC. DOUBLE 1375\$

INCLUSIONS

- Hébergement à Trinidad ou au centre CREA dans la vallée de Los Igenios, Cuba.
- Plage, soleil et mer des caraïbes à la magnifique péninsule Ancon.
- Tous les enseignements de Geneviève et Johanne
- 1 massage par personne
- Tous les repas (3 par jour) Sauf le dîner jour 5 et souper du jour 7
- 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
- 2ème massage ou plus à vos frais
- Assurances et dépenses personnelles lors du séjour
- Boissons alcoolisées et Eaux embouteillées
- Cadeau aux cubains - Pourboires

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 en tête 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 promovons 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.

Pour informations supplémentaires :
Geneviève Bélanger au
info@animotherapie.com ou 438 874-0218

Pour réservation:
Lise Simard responsable aux communications
au centrecreea2018@gmail.com

Petit guide de voyage pour Cuba



Quoi mettre dans son bagage à main ?

- Carnet personnel pour prendre des notes durant le stage
- 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 : coupe-ongles, lime à ongles ou autres objets coupants.

Quoi mettre dans sa valise?



- Maillots de bain
- Tenue de ville pour les soupers (optionnel)
- 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 sorties
- Gobelet thermal pour boire sur la plage (bon pour l'environnement et 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
- Kit de plongée en apnée
- T-shirt blanc pour la baignade ou 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, 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
- 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)
- Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil.
- Débarbouillette (il n'y en a pas à Cuba et c'est toujours pratique)

Notes importantes concernant votre valise



Le poids de votre valise ne doit pas excéder 23 kg (vérifiez avec votre transporteur)

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 votre valise

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 !



Pour informations supplémentaires :
Geneviève Bélanger au
info@animotherapie.com ou 438 874-0218

Pour réservation:
Lise Simard responsable aux
communications au
centrecreea2018@gmail.com

