

CENTRE ÉQUILIBRE PRÉSENTE

# VOYAGE ÉQUIMURMURE

AU CENTRE CRÉA (VALLÉE DES INGÉNIEUX, CUBA)  
DU 5 AU 12 FÉVRIER 2023

PROGRAMME DÉDIÉ AU RESSOURCEMENT, À  
LA PLEINE CONSCIENCE ET À LA CONNEXION  
AVEC LA NATURE ET LES CHEVAUX



# Présentation du séjour Équimurmure

## QUI SUIS-JE



Je me présente, Geneviève Bélanger.

Depuis des années je m'intéresse à l'étude des comportements et des processus cognitifs et mentaux. Multi-thérapeute, j'ai fondé le Centre Équilibre. Parallèlement passionnée par les chevaux, je les ai intégrés aux séances de zoothérapie que j'anime.

Les services du Centre Équilibre sont multiples : intervention psychosociale, thérapie par le cheval, zoothérapie, hypnose transformatrice et ateliers de ressourcement sur mesure.

Aujourd'hui, je vous propose une expérience unique, un véritable temps pour soi, au cours d'un séjour de ressourcement et de bien-être, au Centre Créa, sur l'île de Cuba.

## LE CENTRE CRÉA

### Prenez le chemin de votre CRÉAtion !

Véritable OASIS situé dans la magnifique vallée des ingénieurs (proche de Trinidad), le Centre Créa vous propose une multitude de programmes élaborés pour le développement de la personne, par le biais d'ateliers, de conférences et de formations, tout en intégrant l'approche animale. La mission du Centre Créa est de permettre à chaque être humain de grandir et d'exploiter son plein potentiel pour atteindre le mieux-être dans sa vie. Le Centre Créa veille également à apporter des soins adéquats aux animaux pour leur offrir un monde meilleur.



## UN VOYAGE DE RECONNEXION À SOI GRÂCE AUX CHEVAUX

Le cheval est à l'écoute de notre langage corporel et aussi de l'énergie que nous dégageons. Cet animal hypersensible est un véritable médiateur, qui agit comme le miroir de nos émotions. Il nous permet de mieux nous connaître. Sa présence opère comme un lien qui aide à réduire le stress, les angoisses, le mal être et qui régénère l'estime et la confiance en soi. C'est la raison pour laquelle de nombreux hôpitaux publics utilisent la médiation équine en complément des traitements, car elle agit positivement sur le développement cognitif, physique et psychosocial de leurs patients.

La communication avec le cheval est un échange quasi télépathique fusionnel, qui passe par le corps et les émotions.

Le voyage Équimurmure a pour objectif de vous permettre de vous ressourcer dans un cadre enchanteur, tout en vous reconnectant à vous même, et ce, avec la complicité des chevaux.

### LES ATELIERS PRÉSENTÉS VISERONT À :

- Méditer et se ressourcer
- Être à l'écoute de ses émotions
- Reconnaître les sentiments qui nous habitent
- Se libérer du stress
- Faire la découverte de l'hypnose à l'aide de l'énergie des chevaux
- S'offrir un moment de connexion avec soi-même
- Connecter avec les chevaux et ses émotions
- Habiter son corps à l'aide de ses sens
- Développer son intuition
- Vivre pleinement le moment présent
- Découvrir des paysages enchanteurs
- Être dépaysé et vivre des expériences inoubliables



## *Programme du séjour Équimurmure*

### **JOUR 1**

Départ du Québec.

À votre arrivée à l'aéroport de Santa Clara, un chauffeur vous conduira au Centre Créa, à Trinidad à Cuba. Puis vous serez pris.e en charge par un guide francophone du Centre jusqu'à votre hébergement.

### **JOUR 2**

8 h – Petit-déjeuner

Atelier 1 – Accueillir le moment présent

Accueil du groupe par Daniel Soucy, fondateur du Centre Créa et de Geneviève Bélanger, responsable du programme et fondatrice du Centre Équilibre.

Présentation des intervenants et des participants

Exercices de concentration sur nos 5 sens, travail sur le don de soi et ouverture sur nos modes de ressourcement. Pratique à l'écoute de nos émotions. Approfondissement de nos observations, de nos ressentis, et de nos capacités de concentration dans un cadre naturel enchanteur.

Pause dîner

Atelier 2 – La communication par le langage non-verbal

Grâce à un travail de médiation avec l'aide du cheval, cet atelier vous apprendra à décoder la communication non verbale et à comprendre l'impact de notre corps sur notre relation aux autres.

16 h – Atelier d'écriture intuitive

18 h – Apéro et collation

19 h 30 – Souper



# Programme du séjour Équimurmure

## JOUR 3

7 h 30 – Petit-déjeuner

8h – Départ pour la magnifique péninsule Ancon. Au menu : Soleil, sable chaud et mer des Caraïbes (dîner sur la plage au frais des participants)

16 h – Retour au centre. Accueil du troupeau des chevaux, de retour au centre, en toute liberté. Nouvelle approche et connexion directe, renforcement de la confiance en l'animal et en soi.

18 h – Apéro, collation et temps libre

19 h 30 – Souper

## JOUR 4

8 h – Petit-déjeuner

Méditation profonde et ancrage à la Terre avec le tambour chamanique et l'énergie des chevaux en liberté

Pause dîner

Visite guidée de la ville de Trinidad (classée au patrimoine de l'UNESCO) et magasinage libre au Centre-ville de Trinidad

18 h – Apéro, collation et temps libre

19 h 30 – Souper

## JOUR 5

8 h - Petit-Déjeuner

Hypnose de groupe avec l'énergie de la Terre et des chevaux

Marche avec les chevaux et baignade à la rivière

Pause dîner et après-midi libre

18 h – Apéro, collation et temps libre

19 h 30 – Souper

## JOUR 6

8 h – déjeuner

Initiation à l'équitation et randonnée à cheval en direction des superbes montagnes de l'Escambray.

13 h – Pause dîner

14 h – Douche des chevaux

16 h – Apéro, collation et temps libre

18 h – Départ pour le souper traditionnel dans une paladar (resto-typique Cubain). Grillades, fruits de mer, langoustes ou poisson frais du jour (aux frais des participants, environ 30 \$/personnes).



# Programme du séjour Équimurmure

## JOUR 7

8h - déjeuner

Temps libre

18 h - Apéro, collation et temps libre

19 h 30 - Souper

## JOUR 8

8 h - déjeuner

Pause dîner

Partage - Moment de plénitude avec soi-même. Accueil des expériences des participants et immortalisation les moments vécus.

Dîner ou collation en fonction de l'heure du vol du retour.



## Tarifs

*Les vols ne sont pas inclus dans les tarifs proposés. Vous avez la possibilité de magasiner vos vols vous-même. Nous vous suggérons cependant de partir avec la compagnie Air Transat (voir formulaire d'inscription).*

### Tarif avec hébergement au centre CREA

Au choix :

- Occ double 1275 \$ plus le vol
- Occ quadruple 1025 \$ plus le vol
- Dortoir 999 \$ par personne plus le vol

### Tarif avec hébergement à Trinidad chez l'habitant

- Casa particular 1375 \$/pers plus le vol

### Inclusion

- Hébergement à Trinidad ou au centre CREA dans la vallée de Los Ingenios, Cuba.
- Ateliers
- Tous les repas (3 par jour) Sauf le dîner jour 3 et 4 et le souper jour 6
- Visite guidée de Trinidad, ville nommée par l'UNESCO patrimoine mondial.
- Service de guide et assistance 24h sur place en français.
- Transports locaux et transferts des aéroports.

### Exclusion

- Vols aller-retour
- Assurances et dépenses personnelles lors du séjour
- Boissons alcoolisées et eaux embouteillées
- Cadeau aux cubains - Pourboires

## Renseignements et inscriptions

Pour tout renseignement et inscription, contactez nous :

Centre Équilibre - (438) 874-0218; [info@centre-equilibre.ca](mailto:info@centre-equilibre.ca) ou [centrecrea2018@gmail.com](mailto:centrecrea2018@gmail.com)

[www.centre-equilibre.ca](http://www.centre-equilibre.ca) / [www.centrecrea.com](http://www.centrecrea.com)