



spiritours

**AUX
SOURCES
DE L'ÊTRE**

VOYAGES MIEUX-ÊTRE



PANAMA
Comment bien vieillir en santé

Du 19 au 26 mars 2024 (8 jours / 7 nuits)
Avec Dre Christine Angelard

Votre accompagnatrice



Dre Christine Angelard



Thérapeute en santé globale

Auteure, conférencière, diplômée d'un doctorat en médecine à l'Université de Toulouse, elle a aussi des diplômes en homéopathie, en médecine traditionnelle chinoise et en naturopathie. Elle exerce comme naturopathe à Montréal. Elle a étudié la symbolique du corps humain, et travaille depuis plus de 20 ans en santé globale. Sa vision holistique de la médecine l'a conduite à relier les différents outils de la médecine, et non à les opposer, pour une approche à la fois plus complète et plus humaine de l'individu. Auteure des livres *La médecine soigne*, *l'Amour guérit*, *Voyage en pays d'intériorité*, *Va vers Toi-même*, ou l'importance de se remettre en marche, *Les essences-ciel pour le corps et pour l'âme* et *L'art de la gratitude, un chemin de guérison*. Pour en savoir plus: christineangelard.com

COMMENT BIEN VIEILLIR EN SANTÉ

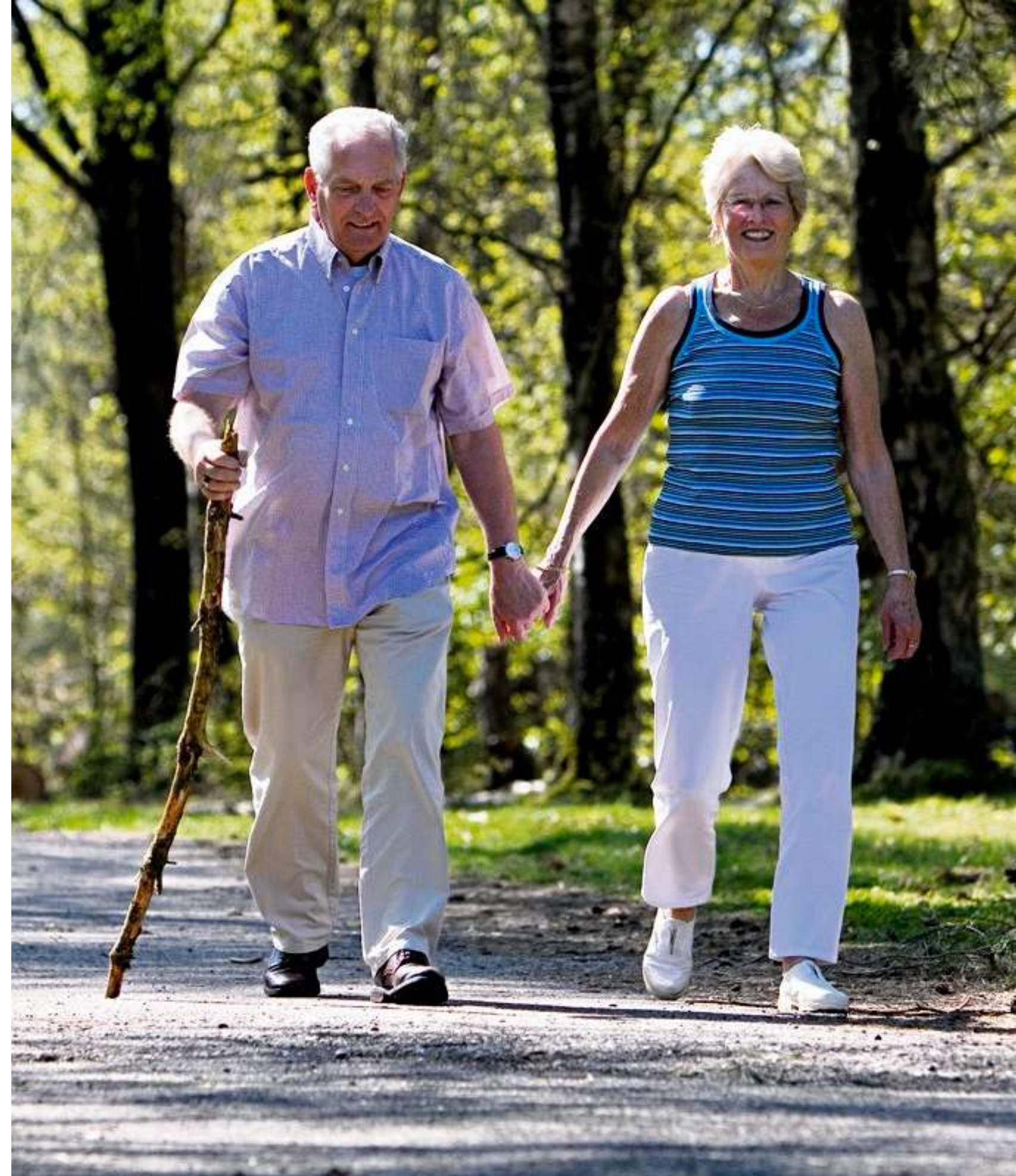
« Les 50 premières années sont une répétition... la vraie vie commence à 50 ans ». Ce trait d'humour a quelque chose d'exact: plus de conscience, plus d'expérience nous conduisent à mieux prendre en main notre vie. Au cours de ce séjour au cœur du Panama, Christine vous propose de revoir quelques grands principes de base pour optimiser notre santé :

- Nourriture saine.
- Exercices énergétiques qui permettent à l'énergie de circuler librement: Qi Kong, brosse des méridiens
- Exercices respiratoires, pour libérer l'anxiété.



DALE BREDESEN

- Neurologue
- Spécialiste du déclin cognitif
- Lignes de conduite de vie
- Programme Re Code
- « Prévenir et inverser le déclin cognitif »





LES THÉMATIQUES DE VOS ATELIERS:
SEPT GRANDS PRINCIPES DE BASES

1/ ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE





2/ ROUTINE D'EXERCICES ADAPTÉS

- Brossage des méridiens
- Quelques exercices de Qi Kong
- Marche

3/QUALITÉ DU SOMMEIL ET SOUTIEN DE NOS SURRÉNALES

Outils naturels



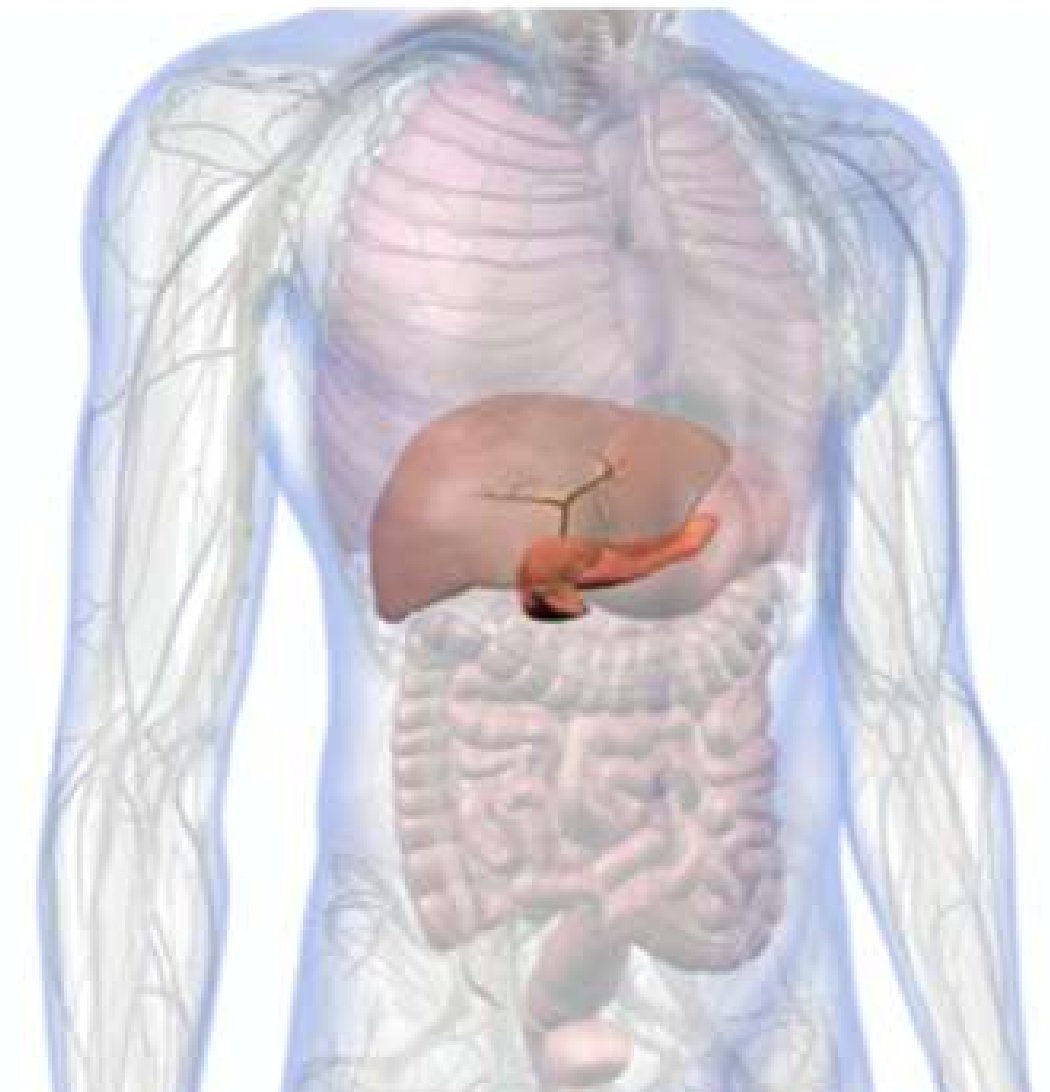
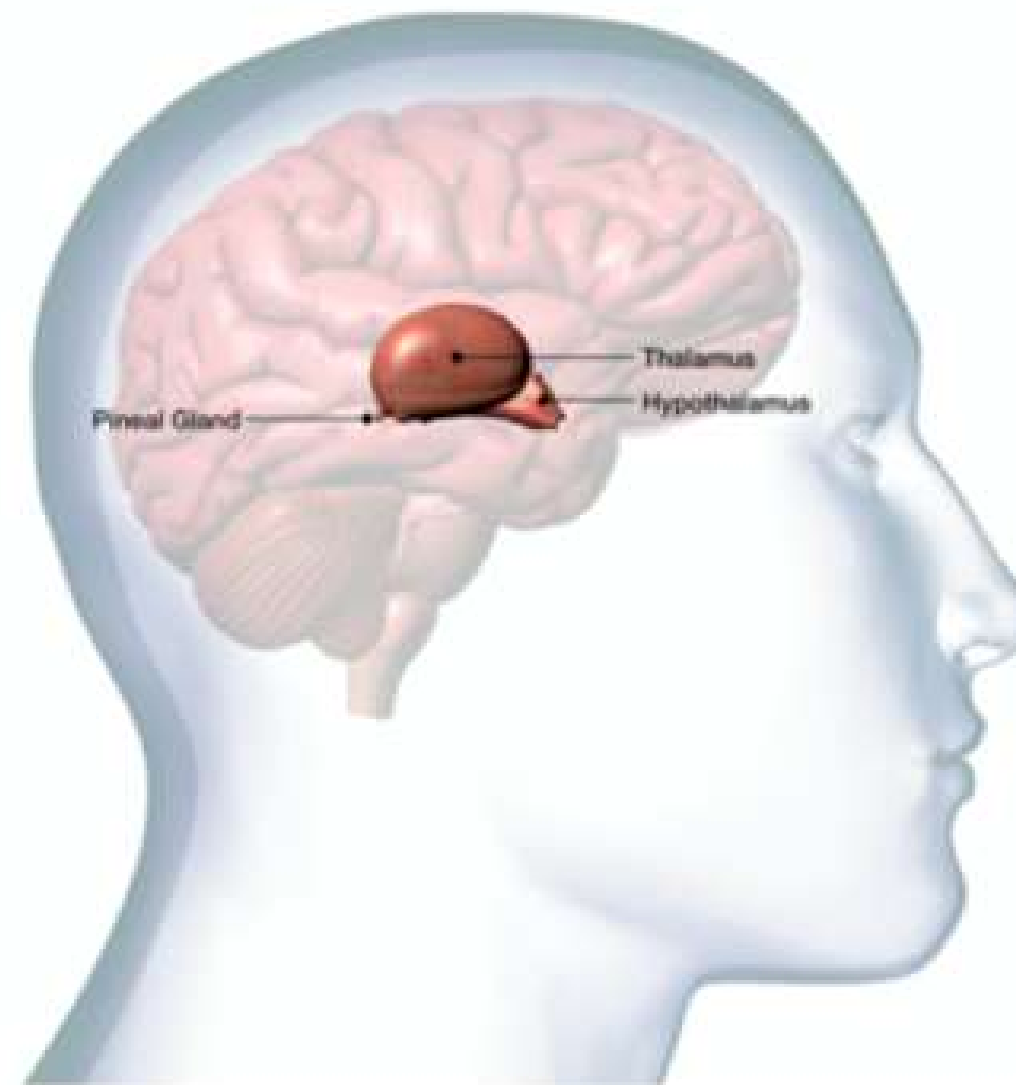


4/ TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Exercices respiratoires
- Cohérence cardiaque
-
- Stimulation et rééquilibrage du nerf vague
- Spiritualité vivante

5/ EQUILIBRE HORMONAL

Nous verrons différentes options



6/ QUELS SUPPLÉMENTS ET QUELLES ANALYSES DEMANDER À SON MÉDECIN



7/ STIMULATION CÉRÉBRALE



JOUR 1: MONTRÉAL – ISTMO RETREAT



JOURS 2 - 7: ISTMO RETREAT



VOTRE HÉBERGEMENT: ISTMO RETREAT

Niché dans la jungle, à quelques pas d'une plage tropicale isolée, et réputé pour sa cuisine et son service, ISTMO est le centre de retraite idéal pour accueillir une retraite de transformation.

Les chambres d'ISTMO sont une oasis de confort et de tranquillité. Les bungalows sont confortables et regorgent de petits plus confortables, notamment la climatisation, des matelas avec oreillers et des draps très confortables, des salles de bains privées avec eau chaude, des balcons privés et le wifi.

Tous les jours, vos repas seront servis dans la salle à manger familiale, avec un bar attenant. Vous aurez l'impression de prendre vos repas à la cime des arbres, entouré par la nature. Les 3 repas sont élaborés par le chef Sean Davis, diplômé d'une grande école de cuisine de la Nouvelle-Orléans, en Louisiane. Les repas sont essentiellement végétariens ou à base de poisson et de fruits de mer.



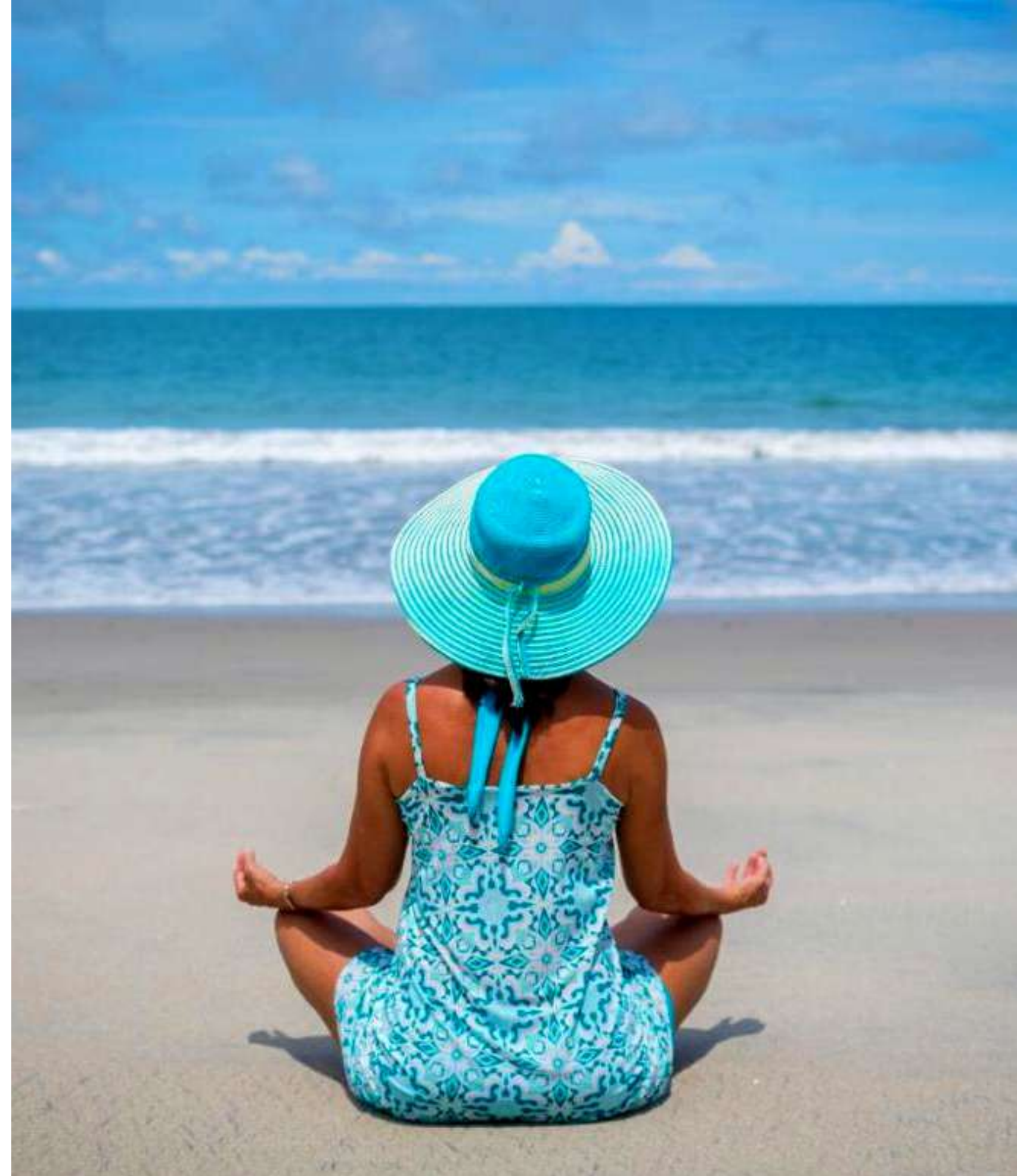
PLANNING DES JOURNÉES

Matin :

- Méditation
- Enseignement et partages d'expériences entre 8h30/9h et 12h 30/13h
- Diner

Après-midi

- Temps libres
- Retour sur enseignement 17h 18h 30
- Souper
- Méditation du soir



LES ACTIVITÉS ET SORTIES

A silhouette of a person standing on a stand-up paddleboard (SUP) on a calm body of water. The person is holding a paddle in their right hand and has their left hand raised. The background is a vibrant sunset sky with orange, yellow, and blue hues, and scattered clouds. The water reflects the colors of the sky.

SÉANCE D'INITIATION À LA
PLANCHE SUP

www.spiritours.com

A lush green forest with a waterfall cascading into a pool of water. The waterfall is the central focus, surrounded by dense foliage and ferns. The water is clear and flows over rocks into a pool. The overall scene is vibrant and natural.

RANDONNÉE DANS LES CASCADES ET
PROCHE DU VOLCAN, SUIVI D'UNE
VISITE D'UN VILLAGE (EN OPTION \$)

A white oval plate filled with a vibrant Panamanian ceviche. The dish features succulent shrimp, tender pieces of fish, sliced red onions, and fresh tomatoes. It is garnished with green herbs and served alongside a side of golden-brown plantain chips. The plate is set on a colorful, woven placemat. In the background, a small bowl of fried plantains is visible.

DÉMONSTRATION D'UN PLAT
TYPIQUE DE LA CUISINE LOCALE :
LE CEVICHE PANAMÉRICAIN



VISITE DU VILLAGE INDIGÈNE
D'EMBERA (EN OPTION \$)

[https://www.facebook.com/anne.godbout.1/videos/101563866392](https://www.facebook.com/anne.godbout.1/videos/10156386639298143)

[98143](https://www.facebook.com/anne.godbout.1/videos/10156386639298143)



<https://www.facebook.com/anne.godbout.1/videos/10156386797583143>



JOUR 8 : ISTMO RETREAT - MONTRÉAL



INFORMATIONS SUR LE VOYAGE

Prix

- **Réservez-tôt : 3 989 \$/pers. (en occupation double)**

Rabais Réservez-tôt de 100 \$ si inscription avant le 19 novembre 2023.

- **Prix régulier : 4 089 \$/pers. (en occupation double)**

- **Supplément chambre individuelle : 1 875 \$**

(**Selon disponibilité – Quantité limitée **)

** Spiritours offre la possibilité de jumelage. S'il nous est impossible de vous jumeler, Spiritours assumera les frais additionnels, pour les inscriptions à plus de 60 jours du départ, mais se garde le droit de vous jumeler même pendant le voyage au besoin.*

** Tous les prix sont basés sur le taux de change en vigueur au 1er septembre 2023.*

CE FORFAIT COMPREND

- Vol aller-retour Montréal-Rio Hato avec Air Transat ou similaire
- 7 nuits d'hébergement à ISTMO Retreat
- Pension complète soit 3 repas végétariens par jour
- Transferts aller et retour en minibus privé
- Les enseignements et services de l'intervenante
- Les activités au programme
- Toutes les taxes

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- L'assurance voyage (voir fiche d'inscription)
- Les boissons alcoolisées (hors cocktail de bienvenue du premier jour) et les bouteilles d'eau
- Les activités et excursions mentionnées comme étant optionnelles (\$)
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- La contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (FICAV) : 3.50\$ par tranche de 1000\$

INFORMATIONS SUR LE VOYAGE

Inscription

Date limite d'inscription: Le 19 janvier 2024

(60 jours avant le départ ou quand le nombre maximum des passagers est atteint). Possibilité de s'inscrire après cette date, un supplément pourrait s'appliquer.

Pour vous inscrire

Vous pouvez vous inscrire sur notre site Internet (voir haut de la page web du voyage, à droite) ou télécharger et remplir le formulaire PDF et nous l'envoyer avec votre dépôt de 750\$. Il faut s'inscrire le plus tôt possible, car les places sont limitées. Veuillez joindre à votre inscription une photocopie de votre passeport (voyages internationaux seulement).

Assurance-voyage

Pour une assurance voyage, communiquez avec nous afin de connaître votre prime.

Nb de participants

Minimum 12 - Maximum 20

Documentation requise

Tous les voyageurs canadiens qui se rendent au Panama doivent être en possession d'un passeport encore valide trois mois après la date de retour prévue au pays.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter

Amandine Sistiague

(514) 374-7965, poste 202

amandine.sistiague@spiritours.com

PÉRIODE DE QUESTIONS

