

-Voyage mieux être-



# Iles de la Madeleine

## Leadership de vie et créativité

*Osez réveiller l'artiste*

7 AU 12 AOÛT 2011



*Parcourez ces îles magnifiques, et prenez le risque d'explorer ce qui s'offrirait à vous si vous vous permettiez d'être plus créatif. C'est le rendez-vous avec les plages sauvages, le vent et les grands espaces. C'est aussi l'occasion d'amorcer doucement une reprise en charge de son potentiel d'innovation et de création. Faites craquer les fondations de votre quotidien répétitif dans un rythme exempt de stress. Réécrivez votre mode d'emploi. Sites enchanteurs, cavernes marines, kayak de mer... Profitez de ce séjour pour découvrir ou redécouvrir les Îles.*

*Soyez prêt à venir jouer...*

*À travers quelques ateliers de groupe, inspirés notamment du livre de Julia Cameron, du temps libre, de fréquents contacts avec la nature, vous êtes invités à intégrer plus de créativité dans votre quotidien.*

*Note : aucun pré-requis artistique.*

*« La vraie vie est vécue quand de petits changements se manifestent ». (Tolstov)*

# Leadership de vie et Créativité; oser réveiller l'artiste

*Soyez prêt à vivre ce voyage comme une aventure. Soyez ouvert aux imprévus et à la façon dont la vie peut vous surprendre. Derrière tous les événements, il y a un apprentissage. Devenez créatifs dans votre façon de décoder votre vie pour reprendre le pouvoir de la créer. Soyez prêt à faire un voyage en toute simplicité, au coeur de votre île.*

## Itinéraire préliminaire

**Certains thèmes abordés lors du voyage ou des ateliers:**

Plages et dunes : **où sont mes limites?**

Cerfs-volants; **lâcher prise ou laisser-aller le passé**

Kayak et grottes : **explorer l'intérieur** (optionnel \$)

Kite surfing : **vais-je oser?** (optionnel \$)

Conteur des îles : **écouter et entendre**

Falaises et couchers de soleil; **tout ce sur quoi je n'ai pas le contrôle**

### Jour 1 – 7 août - « Voyager et créer l'ouverture »

8h15 a.m. départ de Montréal en avion jusqu'à Charlottetown, arrivée à l'Île du Prince Édouard à 10:42 am.

Transfert en minibus de l'aéroport à Souris puis embarquement sur le traversier à 14h00 entre Souris et les Îles de la Madeleine (durée de la traversée : 5 heures). Arrivée prévue à Cap aux Meules à 19h00 puis installation à l'auberge du village. Petite rencontre pour établir les objectifs du voyage; explication du journal de voyage et premier atelier léger pour permettre à chacun de voir où il se situe, en images et en mots.

### Jour 2 – 8 août, « Force ; reprendre son pouvoir et son intégrité » (falaises)

Atelier créatif en matinée. Temps libre. Vers la fin de l'après-midi, randonnée pédestre au sentier de l'Anse de l'Étang du Nord. Souper pique-nique et arrêt au Phare du Cap Hérissé pour admirer le coucher de soleil.

Croquis suggérés durant la randonnée pour saisir l'essence des lieux. (aura lieu même s'il y a de la pluie, à moins de pluie forte et vents violents)

### Jour 3 – 9 août « Possibilités, abondance; où sont mes limites » (plages et dunes)

Départ tôt le matin pour la plage de la Pointe-de-l'Est ou de la Plage du Havre (en fonction des vents), atelier sur place, mandala de sable et In-situ. Marche dans les dunes.

### Jour 4 – 10 août «Compassion; lâcher prise pour m'envoler plus haut...»

"Ai-je besoin de laisser aller le passé, de lâcher prise pour m'envoler plus haut?..."

Départ le matin pour aller admirer des cerfs-volants. Léger atelier ou temps de réflexion. Possibilité de faire du Kite-surfing pour ceux qui le désirent. (\$) Détour par Havre-aux-maisons et chemin du Gros-Cap pour admirer le paysage et les maisons aux couleurs typiques des îles. Petite balade au phare de Havre-aux-maisons

### Jour 5 – 11 août «Autonomie, foi et continuité »

Départ tôt le matin pour voir le site de Havre-Aubert avant l'arrivée de la horde de touristes! Visite des lieux, des boutiques, du célèbre Café de la Grave. Randonnée pédestre au « Sandy Hook ». Retour sur le séjour et échange de trucs pour garder les apprentissages et les découvertes vivantes. Souper gastronomique à "La table du Roy" (\$) pour ceux qui le désirent.

### Jour 6 – 12 août «Dernier effort; développer la constance»

Embarquement sur le traversier à 8:00 am puis arrivée à Souris à 13 :00 (durée de la traversée : 5 heures). Retour en minibus vers Charlottetown, départ en avion prévue à 18h00. Arrivée à Montréal à 18h30.

\*Un soir sera choisi pour assister au spectacle d'un conteur et faire un lien avec sa propre histoire.

### **Démarche personnelle suggérée :**

- Prendre du temps chaque jour pour écrire, faire un croquis ou un mandala ou inscrire ses impressions dans son journal.
- Prendre du temps chaque jour pour marcher 10 minutes ou plus, seul.
- Relire ses notes avant de se coucher ou revoir sa journée pour en ressortir les points forts.
- Voir toutes les opportunités de redevenir plus créatif. Noter ses observations qui pourraient être transférées dans son quotidien.

### **À apporter :**

Souliers de marche

Imperméable coupe-vent avec capuchon

Ouverture d'esprit

### **À noter:**

\*Hébergement dans un motel avec cuisinette à **l'Auberge du village**, à Cap-aux-Meules :

<http://www.ilesdelamadeleine.com/village/motel.htm>

\*En cas de pluie, certains ateliers auront lieu dans l'unité de motel de l'accompagnateur.

\*Lors des sorties ou randonnées, chacun sera libre d'apporter son lunch ou encore de prendre un repas au restaurant s'il y en a un sur les lieux.

\* Les repas pourront être pris en groupe ou individuellement.

\*Itinéraire, programme et ateliers sujets à changement

\*\*circuit exclusif, tous droits réservés



## INFORMATION GÉNÉRALE

### Accompagnatrice:



**Josée Godbout** : Coach professionnel en accompagnement stratégique. Elle dirige DRIVE Leadership & Coaching qui a pour mission de soutenir dans le processus de changement et la recherche d'équilibre autant auprès des individus que des entreprises. Certifiée et membre de la Fédération Internationale des Coaches, elle a une formation en « co-active coaching », en gestion d'entreprises, des études en naturopathie et en art-thérapie. Artiste-peintre, elle allie de plus en plus l'art et l'atteinte des objectifs comme approche potentielle de développement. Formatrice en entreprise et Mentor auprès d'entrepreneur du milieu des affaires, elle offre aussi son temps à quelques dirigeants qui veulent

aller plus loin. Le voyage favorise pour elle et pour ceux qu'elle désire accompagner, une sortie d'un confort relatif pour favoriser l'émergence.

**Prix:** 1 649\$ par personne taxes incluses

**Prix réservez tôt :** 1 599\$ par personne taxes incluses si inscription avant le 7 mai 2011

**Date limite d'inscription :** 7 juin 2011

**Nb de participants :** minimum 8, maximum 16

**Le forfait comprend :** transport aller-retour en avion avec Air Canada (de Montréal à Charlottetown), transport en minibus pendant le trajet et traversier de Souris à Cap aux Meules, 5 nuits d'hébergement dans un motel près de la mer (avec cuisinette), les ateliers créatifs et le matériel artistique, visites prévues au programme, le service d'une accompagnatrice de Spiritours et toutes les taxes (incluant la taxe du fond d'indemnisation de l'OPC).

**Le forfait ne comprend pas :** les repas, activités optionnelles, pourboires, dépenses personnelles et assurances-voyage.

**Supplément pour une chambre individuelle :** 520\$/pers. pour motel avec cuisinette ou 290\$ pour chambre à l'auberge (sans cuisinette). Nous pourrions tenter de vous jumeler avec une autre personne seule si vous le désirez et assumerons les frais si nous ne pouvons pas vous jumeler (inscriptions avant la date limite seulement).

**Pour vous inscrire :** remplissez la fiche d'inscription ci-jointe et envoyez-la avec un premier versement de 500\$. Il faut s'inscrire le plus tôt possible car le nombre de participants est limité. Une assurance-voyage est fortement recommandée, à payer au moment du versement initial.



### Mot de l'accompagnatrice:

*A partir du moment où l'on met les pieds sur l'île de Cap-aux-Meules, quelque chose vient déjà de se passer. Je suis emballée d'aller poser à nouveau mes pieds, de débarquer avec vous, pour découvrir ensemble ces îles magnifiques et remplies de magie. C'est l'endroit parfait pour sortir de la routine, pour s'ouvrir à l'imprévu et créer avec lui. Puisqu'une île est perdue au milieu de l'océan et qu'elle n'est rattachée à rien, elle appelle naturellement à la création, à l'inspiration, au contact. Je désire être votre partenaire de "marche" lors de votre séjour dans un autre rythme et être témoin de ce petit quelque chose que nous rapporterons tous sur la terre ferme.*

*Josée Godbout*

Tel : (514) 374-7965

[www.spiritours.com](http://www.spiritours.com)

[info@spiritours.com](mailto:info@spiritours.com)

Tel : (514) 374-7965

[www.spiritours.com](http://www.spiritours.com)

[info@spiritours.com](mailto:info@spiritours.com)



## CONDITIONS GÉNÉRALES

### Dépôt et paiement

Un dépôt de 25% du montant total est requis au moment de votre réservation ainsi que la prime d'assurance annulation si désiré. Le solde devra être payé au complet au moins 30 jours avant le départ. En cas de retard pour le paiement final, notez que la réservation sera automatiquement annulée entraînant les frais d'annulation sous-mentionnés. Les chèques doivent être faits à l'ordre de Spiritours.

### Frais d'annulation

Jusqu'à 60 jours avant le départ : 500\$ de pénalité  
A moins de 60 jours avant le départ : aucun remboursement

Spiritours se réserve le droit d'annuler un voyage si le nombre de participants n'est pas atteint à la date limite ou de changer les dates au besoin. Dans le cas où Spiritours décidait d'annuler le voyage, un remboursement complet représentera le règlement définitif envers le passager. Spiritours ne saurait être tenu d'intervenir lors de difficultés entre les autorités d'un pays et un membre du groupe qui ne se serait pas conformé aux lois, coutumes, règlements et traditions du pays d'accueil.

### Assurances

Les voyageurs sont invités à se procurer une assurance-annulation dans l'alternative où, pour des raisons majeures (maladie, blessure ou décès survenant à eux-mêmes ou à un membre de leurs proches) ils devaient annuler leur voyage avant le départ ou modifier l'itinéraire en cours de route. De plus nous recommandons fortement de prendre une assurance-médicale. Le coût des assurances n'est en aucun cas remboursable. Les voyageurs doivent prendre connaissance dans leur contrat d'assurance de la nature de la garantie, des risques assurés, des exclusions, limitations et réductions de garanties, ainsi que des procédures de résiliation que contient le produit d'assurance.

### Réclamation

Vous devez aviser le représentant de Spiritours le plus rapidement possible de toute réclamation éventuelle. À l'étranger, vous devez immédiatement communiquer avec votre accompagnateur ou auprès de la direction de l'hôtel afin que la situation puisse être corrigée.

### Prix indiqués

Sauf en cas d'indication contraire, tous les prix sont en dollars canadiens. Ces prix sont sujets à changement sans préavis au moment ou avant le temps du paiement final. Un changement peut survenir suite à la dévaluation du dollar canadien ou de l'augmentation du coût du pétrole...etc.

### Responsabilité de Spiritours

Spiritours ne peut être tenu responsable des actes, oublis, erreurs ou événements, pertes, dommages ou accidents durant le voyage, ainsi que des retards ou annulation dus à une compagnie de transport. Spiritours ne peut être tenu responsable de quelque dommage subi par le voyageur pour maladie, blessure, perte, incommodité ou anxiété. Spiritours décline également toute responsabilité quant à tout dommage découlant d'un acte gouvernemental, de troubles politiques, grèves, actes fortuits. Spiritours n'effectuera aucun remboursement quelles que soient les circonstances d'un retour prématuré ou d'une partie non-complétée, ni pour les services non-utilisés par les voyageurs. La responsabilité de Spiritours découlant du défaut de fournir un service ou un avantage décrit dans le présent document est limitée au coût de tel service ou avantage.

### Responsabilité du voyageur

Le voyageur s'engage à accepter toute directive raisonnable relative au forfait émis alors que le passager est à l'étranger. Dans le cas où un passager aurait une conduite préjudiciable aux autres voyageurs ou aux fournisseurs de services, et qui persiste dans sa conduite malgré un avertissement formel du fournisseur de services et/ou de son représentant, le passager sera expulsé du groupe et devra assumer tous les frais occasionnés par sa conduite y compris tous les frais supplémentaires que le passager devra déboursier pour son hébergement, nourriture et transport.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

\*\*\*Les noms et prénoms doivent être identiques à ceux inscrits dans le passeport.\*\*\*

Profession : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Tel. (résidence) : \_\_\_\_\_ Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ No de Passeport : \_\_\_\_\_

Destination : ILES DE LA MADELEINE

Date de départ : 7 AOÛT 2011

Date de retour : 12 AOÛT 2011

- ( ) Je partagerai la chambre avec: \_\_\_\_\_  
( ) J'aimerais être jumelé(e) et partager ma chambre avec une autre personne du groupe.  
( ) Je désire une chambre privée- motel avec cuisinette (supplément de : 520\$ )  
( ) Je désire une chambre privée- auberge sans cuisinette (supplément de : 290\$ )

Personne à contacter en votre absence : Nom : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Allergies ou restrictions alimentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Où avez-vous entendu parler de Spiritours?: \_\_\_\_\_

Conditions médicales particulières \_\_\_\_\_

Assurance-Voyage (Croix-Bleue), veuillez mettre vos initiales à côté de l'option choisie :

- Forfait au Canada (médico-hospitalière, annulation pour 1649\$ maximum et bagages) en occupation double :  
111.51\$ (0 à 60 ans) \_\_\_\_\_ / 120.09\$ (61 à 65 ans) \_\_\_\_\_ / 134.09\$ (66 à 70 ans) \_\_\_\_\_  
 Forfait au Canada sans annulation avec interruption: 43.80\$ (0 à 60 ans) \_\_\_\_\_ /  
46.73\$ (61 à 65 ans) \_\_\_\_\_ / 61.63\$ (66 à 70 ans) \_\_\_\_\_  
 Je ne désire pas d'assurance-voyage \_\_\_\_\_

*N.B. Si vous avez 71 ans et plus vous devez nous contacter pour établir votre prime.*

**Planétaire :** crédit de compensation des émissions de gaz à effet de serre (GES)

- Compensez en totalité vos émissions : 20.50 \$\*  
 Compensez en totalité vos émissions + l'impact climatique en haute altitude : 10.25 \$  
 Autre montant (10\$, 20\$ 30\$...) : \_\_\_\_\_ \$

\*Veuillez vous référer au site [www.planetaire.ca](http://www.planetaire.ca) pour plus d'informations. Tarifs en vigueur jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2010

Votre signature signifie que vous avez lu les conditions générales de Spiritours et que vous les acceptez.

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

*A envoyer à l'adresse suivante : Spiritours, 1695 Boulevard St-Joseph Est, Suite 100 SS, Montréal, Québec, H2J 1N1.*

*Ne pas oublier d'inclure votre chèque de dépôt de 500\$ à l'ordre de Spiritours.*

*Nous vous suggérons fortement d'inclure aussi un chèque postdaté au 7 juin 2011 pour la balance.*



Détenteur d'un permis du Québec

## **FORMULE D'EXCLUSION DUES AUX CONDITIONS PRÉEXISTANTES**

Afin d'être admissible à l'assurance médicale vous devez compléter le formulaire suivant :

**EXCLUSION 1** ; Au cours des 3 mois précédant la date de prise d'effet\* de la couverture, avez-vous pour une maladie ou blessure :

1. été hospitalisé ?.....Non.....Oui
2. eu un changement de posologie dans votre médication existante ?.....Non.....Oui
3. eu un changement dans un traitement existant ?.....Non.....Oui
4. consommé de la nitroglycérine pour une condition cardiaque plus d'une fois dans une période de 7 jours pour le soulagement de la poitrine ?.....Non.....Oui
5. été traité avec de l'oxygène a domicile ou eu recours a la corticothérapie  
Pour une condition pulmonaire ?.....Non.....Oui
6. consulté un médecin (sauf pour un examen de routine) ?.....Non.....Oui
7. reçu un nouveau traitement ou vous en a-t-on prescrit un ?.....Non.....Oui
8. reçu une nouvelle prescription ou consommé un nouveau médicament.....Non.....Oui

Si OUI, spécifiez la Condition : \_\_\_\_\_  
Cette condition est exclue de la couverture.

### \* PRISE D'EFFET DE LA COUVERTURE

1. Assurance médico-hospitalière et assurance forfait régulier: la date de départ du voyage
2. Assurance annulation ou interruption de voyage : la date d'adhésion au contrat.

### IMPORTANT

Pour l'assurance médico-hospitalière, veuillez noter que dans le cas où une maladie se déclare entre la date de l'achat de l'assurance et le départ du voyage, cette maladie ne sera pas couverte pendant le voyage.

Signature du Client : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Si vous avez répondu OUI à la question

Cette condition n'est pas couverte. Nous vous offrons la possibilité de faire remplir un questionnaire médical par votre médecin traitant. Si le questionnaire médical est ACCEPTÉ par la Croix Bleue, cette condition sera COUVERTE.

-----  
Compléter la partie suivante SEULEMENT dans le cas où votre réponse est OUI

NOM: \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE (RÉSIDENT) : \_\_\_\_\_

# ASSURANCE HOSPITALISATION

Pour être admissible à cette assurance, il faut être résident canadien et être bénéficiaire au sens de la Loi sur l'assurance-maladie du Québec.

Pour adhérer à cette assurance vous devez obligatoirement remplir la formule d'exclusion due aux conditions préexistantes et le retourner avec votre paiement.

Voici un résumé de ce que l'assurance médico- hospitalisation couvre\* :

- Frais hospitaliers jusqu'à \$5,000,000
- Médicaments (lorsque prescrits dans le cadre d'un traitement d'urgence)
- Soins dentaires par suite d'un traumatisme externe ( jusqu'à \$2,000 )
- Service d'ambulance
- Rapatriement
- Allocation de subsistance ( jusqu'à \$3,000)

\*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage

# ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance vous donne droit à un remboursement complet pour toutes sortes de situations pouvant arriver et qui pourraient vous empêcher de partir.

Voici un résumé de ce que l'assurance annulation couvre\* :

Votre voyage sera remboursé si vous vous voyez obligé d'annuler votre départ ou d'interrompre ou de prolonger votre voyage après qu'il ait commencé, à la suite de :

- .. Maladie, hospitalisation, lésions corporelles ou décès
- .. Mise en quarantaine
- .. Sinistre qui rend inhabitable la résidence principale
- .. Retard en raison d'une panne mécanique de la voiture, du mauvais temps, d'un accident de la route ou d'un barrage routier ordonné par la police en cas d'urgence
- .. Événement dans le pays de la destination du voyage qui incite le gouvernement du Canada à émettre une recommandation selon laquelle les citoyens canadiens ne devraient pas voyager à l'intérieur de ce pays pour une période couvrant le voyage assuré. L'adhésion à l'assurance doit avoir lieu avant que la recommandation gouvernementale ne soit divulguée
- .. Refus de la demande de visa (certaines conditions s'appliquent)
- .. Perte involontaire de votre emploi (certaines conditions s'appliquent)

\*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage.

Voici un résumé de ce que l'assurance annulation ne couvre pas :

- .. Toute maladie qui était diagnostiquée au moment de l'achat de cette assurance
- .. Tout traitement ou chirurgie conseillé avant la date d'achat du voyage
- .. Refus ou changement de décision pour la participation au voyage

# ASSURANCE BAGAGES

Couverture jusqu'à 500\$ (maximum 250\$ par article)

Risques assurés : perte, endommagement, vol, retard (pour 12 heures et plus); un montant jusqu'à concurrence de 250\$ sera accordé pour vêtements et/ou accessoires de première nécessité.

Vous devez absolument avoir déclaré la perte aux autorités et avoir obtenu un rapport écrit.

\*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage