

SALUT BONJOUR



Voyages zen pour bien commencer l'année!

10 janvier 2016 EXTRAS par Marie-Julie Gagnon | | 0 commentaires



Après avoir passé le temps des Fêtes à trop manger et à se coucher trop tard, on a envie de prendre un peu plus soin de nous. Un premier pas pourrait être de combiner voyage et bien-être. C'est de plus en plus populaire et Marie-Julie nous en parle ce matin!

Mini-historique des voyages de bien-être

On n'est pas les premiers à ressentir le besoin de prendre soin de nous. Déjà, dans l'Antiquité, les Égyptiens et les Grecs reconnaissaient les vertus thérapeutiques de l'eau de mer. Hippocrate, Platon et Aristote conseillaient l'usage de bains chauds pour soigner, mais aussi pour prévenir.

Aujourd'hui, les hôtels hauts de gamme comme ceux des chaînes Paradisus (<http://www.paradisus.com/>) ou Velas Resorts (<http://grandvelas.com/>) ont des spa prodiguant des soins de qualité.

Les enfants ne sont pas en reste! Lors d'un récent voyage à Nuevo Vallarta, au Mexique, j'ai pu recevoir un soin avec ma fille de 9 ans, dans la même pièce, au spa de l'hôtel Dreams Villamagnia.

Évidemment, c'est souvent plus cher dans les spas d'hôtel, mais la réalité est qu'on ne prend pas toujours le temps de s'arrêter pour aller se faire bichonner dans le tourbillon du quotidien.

Voyages axés sur le yoga et le bien-être

C'est pourquoi, depuis quelques années, on voit de plus en plus de voyages axés sur le bien-être, le plus souvent en petits groupes. Pas besoin d'aller en Inde et de vivre une expérience extrême comme dans Mange, prie, aime pour prendre soin de soi!

Quelques agences québécoises proposent des forfaits de ce genre, souvent accompagné d'un prof québécois. Ce sont généralement des gens reconnus dans leur domaine, avec qui on pourra continuer à suivre des cours au retour ou qui pourront nous référer des profs dans notre coin. La plupart s'adaptent à tous les niveaux.

Esprit d'aventure (<http://www.esprit-daventure.com/voyage/16-bien-etre.html>) propose par exemple un forfait pilates et yoga au Mexique, plus précisément à Celestun, un petit village de pêcheurs, du 15 au 21 février (à partir de 1758\$ - sans le vol), une retraite de yoga à Bali avec Annie Langlois et Marie-Claude Ringuette (à partir de 1550\$ sans billets d'avion), un voyage de 8 jours axé sur les soins ayurvédiques aux îles Andaman, en Inde (voyage individuel, donc départs à notre guise – à partir de 1254\$ sans les billets d'avion) ainsi que yoga et surf au Costa Rica en privé (donc très flexible – à partir de 1699\$ sans les vols), avec une prof déjà sur place qui nous accueille dans l'hôtel dont elle est aussi propriétaire.

Pour les femmes qui souhaitent combiner surf et yoga et dormir dans une auberge de jeunesse, Fit Hippie (<http://www.fithippie.co/>), en collaboration avec l'agence Gaia, organise une retraite au Nicaragua du 13 au 20 avril.

L'hébergement sera au Free Spirit Hostel, une auberge de jeunesse tenue par trois jeunes Québécois. Coût: à partir de 1299\$ en chambre partagée (repas

végé, yoga, 2 cours de surf, entraînement sur la plage, ateliers de croissance personnelle...). Vol en sus.

Voyage Gaia propose d'autres séjours axés sur le bien-être comme vélo de montagne et yoga pour femmes seulement au Nicaragua du 5 au 12 mars (3009\$ sans le billet d'avion).

Pop spirit, entreprise très dynamique qui prodigue entre autres des cours de yoga dans la neige au parc Sir Wilfried-Laurier, à Montréal, organise un voyage alliant yoga sur la plage et surf à Hawaii 10 au 19 mai 2016 (c'est la 8e édition!). À partir de 1599\$ par personne (sans le vol). C'est tellement populaire qu'ils s'apprêtent à ajouter de nouvelles dates.

Le surf d'abord

Gaia propose plusieurs dates pour des camps de surf entre filles au Costa Rica avec une surfeuse professionnelle, Holly Beck, dans un hôtel avec option de cuisine végétarienne et crue. Il y a aussi possibilité de s'impliquer dans un projet environnemental ou communautaire si le cœur vous en dit. Prix : à partir de 1900\$US par personne en chambre partagée (sans billet d'avion).

Surf Expedition, fondé par le Québécois Sébastien Langelier, propose pour sa part trois types de voyages de surf : au Nicaragua, au Costa Rica et au Panama, selon le niveau (débutant, intermédiaire ou avancé - groupes mixtes). Des groupes partent à différents moments.

Et au Québec?

Si on n'a pas le temps ou le budget pour aller loin, de courtes escapades sont aussi organisées au Québec. Par exemple, Pop spirit yoga prépare une escapade d'hiver axée sur le yoga et «snowga» (dans la neige), la méditation et une alimentation saine dans un chalet des Cantons-de-l'est du 19 au 21 février (à partir de 225\$ par personne en chambre partagée style dortoir pour deux nuits - infos: <https://www.facebook.com/events/1654605471488977/>).

Fit Yoga offre aussi une retraite, mais d'une journée, au centre Le P'tit bonheur dans les Laurentides. Une journée. Prix : 125\$. Info : <http://www.voyagesgaia.com/fr/retraite-hivernale-dfine>

Des spas québécois proposent aussi des retraites ou des cures, comme l'incontournable spa Eastman (<http://www.spa-eastman.com/fr/>), qui se retrouve régulièrement sur les listes de meilleurs spas au monde, et qui est reconnu pour son expérience globale (soins, hébergement, nourriture, site...).

En terminant, une nouveauté de 2015 franchement surprenante que j'ai eu l'occasion de tester: le Monastère des Augustines, à Québec (<http://monastere.ca/>). Cet ancien établissement religieux se décrit maintenant comme un «havre patrimonial de culture et de mieux-être» et propose l'hébergement à Monsieur et Madame Tout-le-monde dans des chambres «authentiques» (comme celles qu'occupaient jadis les sœurs) ou «contemporaines» (comme n'importe quelle chambre d'hôtel), mais aussi une multitude d'activités et d'ateliers liés au bien-être. Le matin par exemple, on peut aller méditer au réveil. Il y a aussi plusieurs cours de yoga (mais pas seulement!) et des repas santé sont proposés au resto. Plusieurs forfaits sont proposés. C'est vraiment un lieu de détente et de bien-être, tout à fait en accord avec les valeurs des Augustines, qui prenaient soin du corps ET de l'âme des malades. Franchement bien pensé et abordable (à partir de 84\$ pour une chambre authentique).