

Séjour MIEUX-ÊTRE Essentrics® - Yoga du RIRE - Méditation

À partir de
2395 \$

*Par personne, en occupation double, TPS & TVQ incluses, FICAV incluse gratuitement

19 au 26 avril 2026

Riviera Maya, Mexique Catalonia Playa Maroma

INCLUSIONS

- ✓ 7 nuits en chambre premium
- ✓ **Tout inclus:** 3 repas par jour, activités et divertissements
- ✓ Vols directs aller-retour de Montréal avec Sunwing/Westjet
- ✓ Transferts aller-retour aéroport - l'hôtel
- ✓ Séances d'Essentrics, Yoga du rire, méditations guidées
- ✓ Activités au programme (sauf optionnels \$)
- ✓ Bagages enregistrés

DÉPÔT ET PAIEMENT

Dépôt: 250\$ à la réservation (non remboursable)

Paiement final: 30 janvier 2026

Plan de protection sans souci dispo (10 max.)



→ Chambre en occupation simple disponible
À partir de 3210\$ par personne



Titulaire d'un permis du Québec

Expertours

418-653-6110 info@expertours.ca

340-2500 rue Beaurevoir, Québec G2C 0M4

HORAIRE, UN JOUR À LA FOIS

Réveil tout en douceur et en couleur

7h ou 9h45	Petit-déjeuner vitalité
8h30	Étirements et tonification en douceur (45 min)
10h	Plage, moment de ressourcement, activités variées
16h30	Yoga du rire, méditation active ou espace de partage (45 min)
18h	Repas en groupe (optionnels 3 soirées)
19h	Activités libres sur le site de l'hôtel

Note : l'horaire est du lundi au vendredi et peut être modifié sans préavis selon les besoins du groupe.

EXCLUSIONS

Taxe d'assainissement de l'environnement (environ 1,42 \$ US/personne/nuit)

Assurances personnelles

Pourboires

Activités ou excursions optionnelles

Soins au Spa

Information sur le voyage : (438) 226-2913

Un petit mot de Nathalie Longpré

Je vous propose un séjour de 8 jours/ 7 nuits au Mexique pour vous ressourcer et faire le plein de soleil, de plaisir, de vitalité et de détente. De belles découvertes seront au menu de ce magnifique séjour aux saveurs chaleureuses et colorées de la Riviera Maya.

J'aurais le bonheur de vous accompagner tout au long de votre séjour en vous offrant des séances d'Essentrics®, de Yoga du rire, des méditations actives et des moments enrichissants de groupe.

Le voyage sera également agrémenté par des activités disponibles à l'hôtel Catalonia Playa Maroma. Un magnifique site entouré d'incroyables mangroves indigènes de la jungle du Yucatan, permettant d'être aux premières loges pour admirer cette symbiose avec la faune et la flore mexicaine. Cet hôtel tout inclus est niché sur la fabuleuse plage de Punta Maroma, elle se caractérise par son sable blanc doux naturellement mélangé à une fine couche de corail rose dans ses eaux cristallines turquoise.

Ce voyage immersif vous permettra de vivre pleinement les bienfaits du mouvement sur votre santé globale. Ceci dans le but d'ancrer cet élan de prendre soin de vous lors de votre retour dans votre quotidien.

Au plaisir de vous accompagner dans la joie et la douceur

Nathalie 

SANTÉ, PLAISIR & MIEUX-ÊTRE

Connaissez-vous l'approche Essentrics?

Essentrics® est une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe la tonicité et flexibilité de vos muscles avec des impacts positifs au niveau de votre posture et équilibre. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique et de tout âge, ce programme rééquilibre le corps, prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées. Accompagnées d'une musique diversifiée, ces séances d'entraînement sans équipement vous apporteront de l'énergie et de la liberté dans votre corps et votre esprit.

Découvrir le Yoga du rire!

Le Yoga du Rire c'est quoi? C'est tout simplement une invitation à rire et respirer. Des exercices de rire sont proposés qui débute par un rire intentionnel et se développe vers un rire contagieux! Dynamique et introspectif à la fois, améliore la connexion à soi et aux autres. La puissance de se faire du bien et de s'amuser accessible à tous. On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit !

S'activer en méditant?

Être dans le mouvement tout simplement

Accompagné par une respiration consciente, des mouvements corporels de différents rythmes seront proposés pour libérer les tensions et accroître la présence à soi. bercé par la musique, les sons ou le silence, en position debout, assise et couchée émerge des mouvements bienveillants dans la magie du moment présent.

Marche méditative et contemplative

Une invitation à apprécier la nature mexicaine avec nos cinq sens. Différents rythmes de marche et respiration en pleine présence sont proposés favorisant l'introspection, la connexion à soi et avec le vivant qui nous entoure. Et ce particulièrement en bord de mer sur le sable blanc le long des eaux turquoise de la mer des caraïbes.

Les organisateurs de votre voyage mieux-être

Steve Gagné



Organisateur de groupe, Steve a accompagné et crée des voyages sur mesure au Brésil, Martinique, Mexique, Cuba, New York et Boston.

Son intérêt grandissant pour la santé l'amène aujourd'hui à se spécialiser dans les voyages axés sur le mieux-être. En collaboration avec l'un des leaders des circuits accompagnés, Voyages Paradis, Steve désire promouvoir des expériences humaines et enrichissantes.

Nathalie Longpré



Thérapeute en réadaptation physique, massothérapeute, animatrice Essentrics®, Yoga du rire, coach mieux-être. Native de Joliette, cadette d'une famille de 11 enfants. Le mouvement et la santé ont interpellé Nathalie à l'adolescence. Elle a travaillé en physiothérapie dans le milieu hospitalier et en clinique privée pendant 4 ans. Par la suite, elle a eu l'élan d'approfondir la connexion avec l'humain via la massothérapie, les approches psychocorporelles et les programmes de remise en forme

personnalisés. Elle a eu l'opportunité de créer des Spa d'hôtels dans le Vieux-Québec et diriger des équipes de massothérapeutes et esthéticiennes pendant plus de 17 ans à titre de propriétaire. Elle a contribué au développement de l'équipe santé globale au Monastère des Augustines pendant près de 3 ans. Plus récemment a offert son expertise au titre de directrice de l'équipe du Rain Spa Hôtel Place d'Armes Montréal ainsi qu'au Paus Spa Sherbrooke. Nathalie a également supervisé l'équipe de soin et boutique au Spa Eastman où elle est maintenant animatrice. Depuis mai 2024, elle anime des activités mieux-être dans plusieurs organisations et entreprises en Estrie. Aujourd'hui, dans le cadre de ce voyage santé - plaisir et mieux-être, Nathalie vous propose son expertise et sa joie d'être dans le mouvement via des séances Essentrics®, Yoga du rire et méditations actives.