

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

À partir de
2 729 \$

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

18 au 25 avril 2027

Liberia, Costa Rica

Occidental Papagayo Hébergement 18 ans +

INCLUSIONS

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

DÉPÔT ET PAIEMENT

Dépôt: 300\$ à la réservation (non remboursable)

Paiement final: 05 janvier 2027



→ *Chambre en occupation simple disponible*
À partir de 3 399\$ par personne

Réservez votre place en communiquant avec l'une de nos succursales

Club Voyages Solerama : 497 Chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache, QC J7P 1K3
Donnacona : 222, QC-138 #102, Donnacona, QC G3M 1C2
Québec : 2500 rue Beauvevoir, local 340, Québec, QC G2C 0M4
Sainte-Marie : 1066, boulevard Vachon N Bureau 40, Sainte-Marie, QC G6E 1M6
Saint-Nicolas : 1810, route des Rivières bureau 308, Saint-Nicolas, QC G7A 2P6

450 473-2934 solerama@clubvoyages.com
418 285-1220 donnacona@voyagesparadis.com
418 659-6650 resavp@voyagesparadis.com
418 387-5556 stemarie@voyagesparadis.com
418 831-3045 stnicolas@voyagesparadis.com

Titulaire d'un permis du Québec

LES PRIX NE COMPRENNENT PAS les repas non mentionnés, les pourboires aux guides, les assurances et dépenses personnelles et tout autre service non mentionné. Par ailleurs, ces prix peuvent augmenter si une autorité publique compétente hausse les taxes, redevances ou autres frais, si le taux de change augmente ou si le transporteur impose une surcharge.

Publié le 14 sept 2026

HORAIRE, UN JOUR À LA FOIS

Réveil tout en douceur et en couleur

7h ou 9h30	Petit-déjeuner vitalité
8h30	Essentrics®, Étirement et tonification en douceur (45 min)
10h	Plage, moment de ressourcement, activités variées
17h30	Yoga du rire, méditation active, étirement fascia, danse (45 min)
19h	Repas en groupe (optionnels 3 soirées)
20h	Activités libres sur le site de l'hôtel

5h00/17h30 Méditation lever soleil / coucher du soleil - **Samedi 24 avril**

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

EXCLUSIONS

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 7 nuits au Costa Rica 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 du Costa Rica.

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, étirements des Fascias et des moments enrichissants de groupe.

Le voyage sera également agrémenté par des activités disponibles à l'hôtel Occidental Papagayo Costa Rica. Ce complexe haut de gamme tout inclus réservée aux adultes est situé sur la plage de Playa Buena, à proximité du centre-ville de Liberia et de l'aéroport. En journée, prélasser-vous sur un transat, baignez-vous dans la mer ou explorez les environs en kayak ! Découvrez également les superbes jardins adjacents à vélo. Un paradis tropical niché sur la superbe côte Pacifique du Costa Rica qui s'intègre harmonieusement à la nature luxuriante et exotique environnante.

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 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 !

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.

Étirements des Fascias

Une série de mouvements doux, lents et intentionnels associés à une respiration spécifique, conçus pour libérer les tensions physiques et le stress émotionnel accumulés dans le système fascial. Assouplir les tissus conjonctifs pour retrouver une fluidité de mouvement naturelle. Soulager les traumatismes physiques et les schémas émotionnels emmagasinés inconsciemment dans le corps.

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.