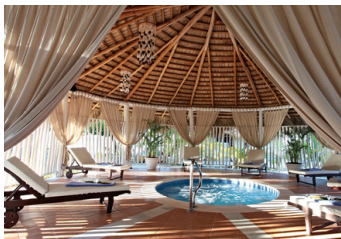




Retraite de Mieux-être pour les plus de 50 ans

DES VACANCES QUI FONT DU BIEN

Séjour de ressourcement et de détente axé sur le mieux-être physique et les bienfaits de la musique pendant lequel, tout en jouissant du soleil, vous apprenez à prendre soin de votre forme au quotidien.



Samana, République Dominicaine

31 mars au 7 avril 2019 - **1849\$**

Places limitées

Inscription jusqu'au 25 janvier 2019

Ce que vous vivrez pendant ce séjour

Une semaine de vacances à se détendre, à prendre soin de soi, à se divertir et à apprendre dans un lieu où la nature est luxuriante et la beauté du site appelle au ressourcement.

Voici un aperçu des ateliers et activités proposées lors de votre séjour:

Marche matinale, Atelier de technique de marche et de course à pied, Cours de Yoga et Pilates (débutant), Atelier de chant choral, Atelier de rythme, Atelier d'éveil musical, Baignade animée, Atelier-Conférence sur des thèmes visant la bonification du bien-être (respiration, posture, relaxation) / Si vous préférez vous reposer que faire les activités proposées vous êtes encouragés à le faire.

Hôtel Grand Bahia Principe El Portillo, 4 étoiles et demi - Occ. Simple 1849\$ - Occ. Double 2199\$ - Dépôt :150\$/personne
Passeport doit être valide pour la durée du voyage

INCLUS

- Vols directs aller/retour de Montréal avec Transat
- 7 nuits à l'hôtel Grand Bahia principe El Portillo suite junior, inclusions Royal Golden en tout-inclus dans l'une des 606 chambres réparties dans 25 villas de 3 étages
- 4 restaurants à la carte/semaine (réservations requises)
- Tous les transferts et toutes taxes incluses
- Animation de Josée Pépin et Maude Alain-Gendreau cofondatrices de Musicalement en Forme

EXCLUS

- Les assurances et dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les frais de dossier de 15\$ +taxes/pers
- La contribution FICAV: 1\$/1000\$
- La sélection de siège (facultative)
- Le transport vers Montréal*
- * Transport de Trois-Rivières 85\$/pers et de Shawinigan-sud 100\$/pers Aller/Retour

Informations et inscriptions

514-272-3525
819-373-4411



Musicalement en Forme
musicalementenforme.com



Voyages Arc-en-ciel
voyagesarcenciel.com