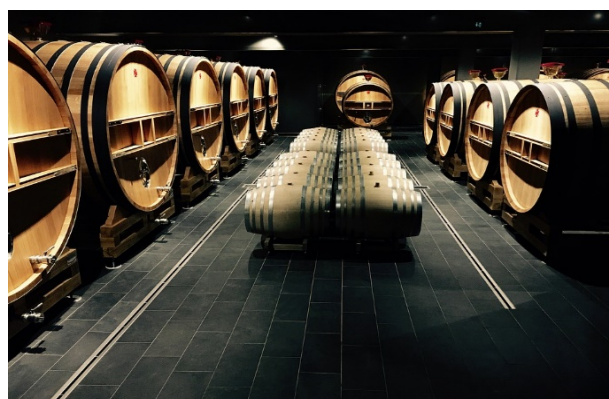


Escapade « La vie du bon côté »  
Champagne  
Du 15 au 17 mars 2019



**VIVACITÉ**  
MA RADIO COMPLICITÉ



Lors de cette nouvelle édition printanière, nous avons envie de vous emmener ... dans une région où tous nos sens seront mis en éveil !

C'est donc en **Champagne**, au domaine verdoyant de la Forêt de l'Orient, tout près de Troyes, que nous vous donnons rendez-vous le week-end du **15 au 17 mars** pour prendre la vie du bon côté et vivre de nouveaux moments « Waouw », entre auditeurs de Vivacité et de Sylvie Honoré !

Au programme de ce **week-end au grand air** : la découverte d'une magnifique région, de la détente, de l'amusement, des rencontres inspirantes, ... et comme toujours un bel **enrichissement personnel** grâce aux différentes conférences animées par Sylvie Honoré et auxquelles prendront part quatre invités de renom : **Geneviève Smal, Sylvie Loumaye, Philippe Defaux et Thomas Ercicum**.

**Un moment qui s'annonce plein de vie, d'apprentissages et de nouveautés !**

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne  
0471/99.99.19 – [amandine@waouwtravel.be](mailto:amandine@waouwtravel.be) – Lic. A5936



## ITINÉRAIRE

### Jour 1 (Vendredi 15 mars 2019) : En route pour la Champagne ! (D)

Nous vous donnons rendez-vous en fin d'après-midi à **Rouilly Sacey**, au cœur de la campagne champenoise (4h00 de route de Bruxelles et Liège, 3h30 de Mons, 3h15 de Charleroi). Pour ceux qui souhaitent covoyer une plate-forme d'échanges sur Internet sera mise en place.

#### **! Nouveauté et en option**

Comme nous avons envie de répondre à la demande de beaucoup d'entre vous, pour ceux qui le souhaitent, nous vous proposons de vous retrouver dès le vendredi avec **Sylvie Honoré** et **l'équipe de Waouw Travel**. Nous vous donnons rendez-vous sur la route (une heure avant l'arrivée à notre hôtel) entre 12h30 et 13h00 afin de **déjeuner** ensemble et déguster des produits frais et cuisinés avec raffinement au restaurant «bistronomique» **Le Bois-Joli** à Saint-Imoges. Nous nous rendrons ensuite à « **la Maison de Telmont** », un producteur de Champagne dans un cadre familial qui propose des champagnes de grande qualité, pour une balade ludique et originale. Et ensuite, visite plus traditionnelle du domaine et dégustation de trois cuvées ! Surprises Garanties ! (voir informations pratiques).

Nous vous accueillerons, comme à l'accoutumée, dans la joie et la bonne humeur, entre 17h00 et 18h30, au **Domaine de la Forêt d'Orient, un hôtel 4 étoiles**, tout près de la magnifique ville de Troyes, bordé de plus de 70 hectares de verdure au cœur desquels se nichent des immenses lacs-réservoirs.

Ce **lieu d'exception** fera sans aucun doute le bonheur des amoureux de nature, d'ornithologie, de culture et de dégustations.

L'endroit idéal pour « prendre la vie du bon côté », pour prendre soin de soi et des autres et pour déconnecter le temps d'un week-end hors du temps !



Après installation, nous vous attendrons pour un **premier dîner** tous ensemble à l'hôtel, qui nous permettra de faire connaissance avec Sylvie, ses invités et bien évidemment avec tous les participants, et nous terminerons la soirée autour d'un verre.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

**Jour 2 (Samedi 16 mars 2019) : Conférences & Découverte et détente (B, D)**

Après un bon petit-déjeuner pour faire le plein d'énergie, la matinée sera consacrée à **deux conférences interactives**, animées par Sylvie Honoré et deux de ses invités.

À midi, afin de pouvoir profiter de son après-midi, chacun sera libre d'aller déjeuner où il le souhaite, et aura le plaisir de **découvrir la région**, à pied, à vélo, en voiture et de se détendre au sein de la belle nature environnante, de visiter l'Écomusée, d'aller faire la route champenoise ou encore de profiter des installations de l'hôtel.

Située à quelques kilomètres du domaine, la **ville de Troyes** saura vous séduire par sa beauté architecturale et son esthétisme omniprésent. Osez vous perdre dans ses multiples ruelles et le long des quais du canal de la Haute-Seine !

A 19h30, rendez-vous à l'hôtel pour **notre soirée de gala** et pour un nouveau repas qui alliera origine locale et grande qualité des produits utilisés.

Le dîner, sera suivi comme à l'accoutumée, d'une **soirée surprise WAOUW !**  
Bonne humeur et papillons dans le ventre garantis à 200% ! ☺

**Jour 3 (Dimanche 17 mars 2019) : Conférences & Détente et retour (B, L)**

Petit-déjeuner, et ensuite... nouvelle matinée consacrée aux **conférences** des deux autres invités de Sylvie Honoré.

A l'heure du midi, après notre séance de clôture, nous prendrons un dernier repas ensemble à l'hôtel.

Et l'après-midi, comme la veille, chacun sera **libre** de profiter de ce magnifique lieu ou d'autres **curiosités de la région champenoise**, selon ses goûts et envies.

Par la suite, nous reprendrons la route vers la Belgique avec, dans notre valise, une nouvelle recette spéciale « La vie du bon côté » !



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

## 📌 IDEES D'ACTIVITES LIBRES

**A l'hôtel** : entre un **golf** étendu et magnifique, un **spa** de plus de 400m<sup>2</sup> dédiés au bien-être (à réserver à l'avance via Amandine), ou encore des expériences gastronomiques, il y en aura pour tous les goûts dans ce domaine d'exception !

Sinon, pourquoi ne pas aller visiter l'**Écomusée de la Forêt d'Orient** ? Véritable gardien de la mémoire des hommes et des traditions, ce site vous fera découvrir la vie rurale à travers ses métiers et son habitat.

**À Troyes** : découvrez la capitale historique de la Champagne, abritant la « cité du vitrail », un itinéraire naturel entre la cathédrale et la basilique Saint-Urbain, aux prestigieux vitraux. Curiosité, émerveillement et émotion esthétique sont au rendez-vous !

N'hésitez pas à nous demander des informations complémentaires, nous vous renseignerons avec plaisir !

**! NOUVEAU & EN OPTION le vendredi 15 mars !**  
**Pourquoi pas ... se retrouver plus vite ?**

Vous aimez les bulles, mais pourtant vous n'avez jamais eu l'occasion d'aller à la rencontre d'un producteur de champagne ?

Waouw Travel vous propose un arrêt « pétillant » original et ludique vendredi après-midi afin de nous initier aux secrets des vignobles champenois.

Nous vous proposons un déjeuner dans un restaurant bistrannique et ensuite ... une visite ludique et originale de la Maison Telmont, un producteur de champagne familial. Cette activité sera suivie d'une visite plus classique de la Maison et d'une dégustation de trois cuvées !



**(Lunch, visite ludique, visite de la Maison & dégustation inclus) - 45€ - Max 60 personnes**

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

## » LES INVITES DE SYLVIE HONORE



**Geneviève Smal**

**« L'esprit de répartie : une arme communicationnelle »**

Diplômée en Communication, en Management et Conseil en entreprise et en Synergologie, Geneviève Smal met son Premier Prix de Conservatoire en Arts de la Parole au service de ceux et celles qui veulent franchir le mur du trac et explorer les contrées lointaines de l'aisance absolue dans la prise de parole en public.

Grâce à sa formation en communication verbale et non verbale, elle nous apprendra à affiner notre intelligence verbale et nous sortir des situations les plus délicates avec brio.

Il vous arrive de rester sans voix après un commentaire désobligeant? De trouver la bonne réplique mais seulement une heure plus tard ? De regretter de ne pas avoir LA réponse ad hoc ? Avoir de la répartie, ça s'apprend !

En une conférence, vous allez découvrir **comment acquérir les techniques de la répartie**, apprendre comment énoncer en temps voulu la remarque efficace et développer votre sens de l'à-propos, voire le trait d'humour qui va faire mouche.



**Sylvie Loumaye**

**« Suprenante histoire de l'amour et de la sexualité au travers de l'humanité »**

Sylvie Loumaye est psychologue et sexologue de formation et véritablement passionnée par son métier. Elle a travaillé dans le milieu du planning familial et a été directrice du centre liégeois « le 37 ».

Psychothérapeute depuis 20 ans, elle reçoit des adultes, des jeunes adultes et des couples.

Elle supervise de jeunes thérapeutes tout en étant elle-même adepte de la formation continue.

L'amélioration de la vie amoureuse et sexuelle a toujours été au centre de ses préoccupations et c'est pourquoi elle aime aussi sortir de son cabinet afin de s'exprimer au grand public.

Son objectif immuable : informer et démystifier à propos de l'amour et de la sexualité.

C'est ainsi que pour une meilleure compréhension des tabous liés à la sexualité, Sylvie viendra, au travers d'une conférence illustrée et ludique, nous parler de l'histoire de la sexualité ! Cette conférence nous permettra de comprendre notre héritage actuel et nous offrira plusieurs éclairages percutants.



### Philippe Defaux

#### « Mieux-être au travail grâce à l'hypnose »

Après une carrière dans différentes fonctions de management dans une grande banque, Philippe Defaux a créé sa propre société de formation et de coaching en entreprise en 1990. Depuis presque 30 ans, il anime des formations sur les **thèmes de la communication** orientée client ainsi que des ateliers et conférences sur la prévention du burn out par l'hypnose.

Eternel étudiant pour améliorer ses compétences, Philippe oriente donc ses activités dans le **coaching privé et professionnel**. À travers des formations en hypnose (Ériksonnienne et intégrative), en psychopathologies, ainsi qu'en prévention **et accompagnement du burn out**, il s'est créé une boîte à outils particulièrement efficace pour accompagner chacun sur le chemin du bien-être.

Il accompagne ainsi les personnes dans leurs problématiques privées et professionnelles (stress, burn out, insomnies, deuils, relations, recherche de sens, nouvelles orientations...).

Au travers de sa conférence, il nous permettra de mieux comprendre ce qu'est l'hypnose, les différents types et comment celle-ci peut par exemple aider au mieux-être au travail ...



### Thomas Ericum

#### « Le bonheur est dans le ventre »

Pourquoi **le ventre est-il notre deuxième cerveau** ?  
Comment notre flore intestinale influence-t-elle notre santé, notre humeur et notre vie sociale ?

Des études récentes ont démontré le déséquilibre des acides gras existant dans nos sociétés occidentales. Les maladies modernes (obésité, problèmes cardio-vasculaires, diabètes, processus inflammatoires) ont pour point commun ce profond déséquilibre des acides gras membranaires.

C'est donc dans **un esprit de santé au naturel** que Thomas Ericum, Docteur en biochimie de la nutrition, développe une gamme de nouveaux aliments à partir d'un assemblage de plantes biologiques en créant la société Nutrène et les produits Philobio.

Lors de son atelier interactif, il nous expliquera quels sont **les différents éléments essentiels à notre bon équilibre alimentaire**.

## 📌 EN PRATIQUE

**Prix du séjour de 2 nuits en chambre double/ double partagée** : 345 € par pers.

Départ garanti à partir de 90 participants

**Supplément chambre single** : 120 €

**Paieement à la réservation** : 100 %

**Lunch et visite du vendredi en option** : 45€ / personne

Inclus :

- Lunch au restaurant bistronomique Bois-Joli (plat, boisson (sélection), café)
- Visite surprise ludique du domaine & visite classique de la Maison de Telmont ainsi qu'une dégustation de 3 cuvées de champagne (2h00)

*Nombre maximum de participants : 60 !*

### Inclus :

- le logement en chambre double standard au Domaine de la Forêt d'Orient \*\*\*\*,
- les petits-déjeuners du samedi et du dimanche matin,
- les dîners du vendredi soir et du samedi soir ainsi que le lunch du dimanche midi,
- les boissons lors des repas repris dans le programme (eau minérale et café pour le lunch et eau minérale et vin pour les dîners),
- les pauses-café,
- les conférences interactives animées par Sylvie et ses quatre invités,
- la soirée Waouw du samedi soir,
- l'accompagnement de l'équipe de Waouw Travel.

### Non inclus :

- les autres boissons,
- le lunch et la visite en option du vendredi midi (45€ pp),
- le lunch libre du samedi midi,
- les activités libres,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

### Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel

0471/99.99.19 ou [amandine@waouwtravel.be](mailto:amandine@waouwtravel.be)

