

Croisière « bien-être » Vivacité
en compagnie de Sylvie Honoré et ses invités

« Une croisière dans la Joie ! »
Du 21 au 27 avril 2024
Sur le Rhin, le Neckar, la Moselle et la Sarre



Pour notre huitième croisière « bien-être » Vivacité en compagnie de Sylvie Honoré et ses invités, nous vous emmenons en 2024 sur 4 cours d'eau et dans 3 pays ! De Strasbourg à Remich (tout près de Luxembourg), nous naviguerons sur le Rhin romantique, le Neckar, la Moselle et la Sarre, dont les vallées nous dévoileront leurs trésors culturels et historiques. Nous allons pouvoir admirer les paysages idylliques que ce panorama nous offre et visiterons les villes emblématiques d'Heidelberg, Rudesheim, Cochem, Trèves, Remich et Luxembourg. Traditions, art et viticulture, chacune de ces cités nous racontera son histoire.

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

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

En nous rendant à Strasbourg en autocar, nous ferons halte à Uckange (près de Thionville), et au retour de Remich, c'est à Clervaux que nous nous passerons un moment.

Tout cela bien évidemment, comme lors des éditions précédentes, dans une magnifique atmosphère de rencontre, partage, découverte, convivialité, amitié, enrichissement, épanouissement, ... notamment grâce au volet bien-être de la croisière !

Cette fois, les invités de Sylvie Honoré seront **Thierry Costa**, Master Teacher de Taiji Quan et Qi Gong, **Florence Pire**, sociologue systémicienne, improvisatrice et clown, **Christine Alexandre**, coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière et auteure, et ... **André Torrent**, légende de la télé et de la radio que l'on ne présente plus, et qui nous rejoindra en fin de croisière. Au vu des croisières précédentes il nous a semblé incontournable de choisir comme thème « **La Joie** » 😊 !

Cette croisière se déroulera sur le MS Leonardo Da Vinci, un élégant et confortable bateau fluvial, de taille humaine et peu polluant. Au cours de celle-ci c'est un programme exclusif de six excursions, à pied ou en autocar, élaboré rien que pour nous, qui est inclus pour tous sans supplément de prix.



ITINERAIRE



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

Jour 1 (Dimanche 21 avril 2024) : Bruxelles - Namur - Uckange - Strasbourg (L, D)

Nous vous donnons rendez-vous, selon votre préférence, soit à 8h00 à la Gare du Midi à Bruxelles, soit à 9h00 au parking covoiturage du Decathlon de Namur, où nous embarquons à bord de l'autocar pour nous rendre à Strasbourg, tout en faisant joyeusement connaissance avec Sylvie Honoré et ses invités.



Fin de matinée, nous faisons halte au Parc du haut-fourneau U4 d'Uckange. Symbole fort du patrimoine industriel de la vallée de la Fensch, le haut-fourneau U4 est le dernier des six hauts-fourneaux de l'usine d'Uckange. Témoin du formidable essor économique de toute la région dans les années 1960-1980, ce « monstre de fer » s'est éteint en 1991 pour revenir à la vie et s'ouvrir au public en 2007, après deux années de travaux. Il est l'un des rares témoignages de la sidérurgie du XX^{ème} siècle aujourd'hui conservé en France. Il s'étend sur une surface de 12 hectares de friches industrielles, avec comme points culminants la cheminée à 82 mètres et la « nacelle » du haut-fourneau à 71 mètres. Après une visite guidée de ce site, qui permet une lecture simplifiée du processus de production de la fonte, nous déjeunons non loin de là, dans un restaurant à Hayange.

Nous poursuivons ensuite notre route vers Strasbourg, où sur le Rhin nous attend le MS Leonardo Da Vinci, un magnifique bateau 4 ancres de 72 cabines pouvant accueillir 143 passagers. Nous embarquons et nous installons dans nos cabines (réparties sur deux ponts), pendant que notre bateau entame sa navigation vers Mannheim.



Nous sommes ensuite invités à un cocktail de bienvenue et à la présentation de l'équipage, avant de passer au restaurant pour notre premier dîner à bord, lequel sera suivi par une soirée animée.

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

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Jour 2 (Lundi 22 avril 2024) : Mannheim - Heidelberg - Rüdeshheim (B, L, D)

A notre lever, comme ce sera le cas chaque matin avant le petit-déjeuner, Thierry Costa propose à ceux qui le souhaitent de le rejoindre dans le salon bar ou sur le pont soleil pour une petite séance de qi gong en guise de réveil matinal, plus précisément des exercices appelés « ji ben gong » en chinois, ce qui signifie « ouverture des articulations » ! Et après notre petit-déjeuner, nous prenons en autocar la direction de Heidelberg, la ville symbole du romantisme allemand. Nous retrouvons nos guides au château de Heidelberg, et découvrons en leur compagnie l'extérieur de ce magnifique château de grès rose partiellement en ruine. Depuis la fin du XVIII^{ème} siècle, les ruines du château inspirèrent les peintres et les poètes qui y voyaient un symbole de la grandeur et de la décadence des œuvres humaines. Goethe, Hölderlin, Uhland et Eichendorff ont célébré le paysage du château tandis que de nombreux peintres le choisissaient pour motif. Nous découvrons également les terrasses géométriques du jardin du Palatinat, le « Hortus Palatinus », autrefois considérées comme la « huitième merveille du monde ». Nous poursuivons par la visite guidée de la vieille ville, avant de retrouver notre bateau qui a remonté le Neckar pendant la matinée.



Une fois à bord, notre bateau reprend sa navigation en descendant le Neckar, puis le Rhin, en direction de Rüdeshheim, qu'il atteindra en soirée. Au cours de cette après-midi de navigation, après un moment de détente sur le pont soleil ou au salon bar, Florence Pire nous convie à un atelier convivial « Qui est qui ? » pour, dans la joie 😊, faire connaissance. Thierry Costa nous propose ensuite un atelier combinant différentes techniques de qi gong et taiji quan (encore appelé tai-chi ou tai-chi-chuan). En soirée, apéro, dîner, et, si vous le souhaitez, petite balade dans Rüdeshheim et sa fameuse Drosselgasse.

Jour 3 (Mardi 23 avril 2024) : Rüdeshheim - Cochem (B, L, D)

A notre lever, petite séance de qi gong avec Thierry Costa pour les amateurs, petit-déjeuner, puis départ en petit train touristique pour un tour commenté de la ville et du vignoble de Rüdeshheim, suivi de la visite guidée du musée Siegfrieds Mechanisches Musikkabinett. Logé dans une bâtisse historique du XV^{ème} siècle, ce musée abrite une impressionnante collection de pas moins de 350 instruments de musique mécanique et constitue l'une des plus grandes et plus belles collections du XVIII^{ème} au XX^{ème} siècles. On peut aussi y admirer des outils et des machines utilisés pour fabriquer les cylindres d'orgue, les cartons et les rouleaux de note et les plaques de boîte à musique.

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



Au terme de celle-ci nous profitons d'un moment de visite libre de la ville, avant de remonter à bord pour notre déjeuner, pendant lequel notre bateau reprend sa navigation dans la très belle vallée du Rhin romantique puis sur la Moselle, pour rejoindre Cochem en soirée. Avec ses châteaux, ses villes historiques, ses vignobles et le célèbre rocher de la Lorelei, c'est un sublime paysage qui défile sous nos yeux. En cours d'après-midi, Christine Alexandre nous convie à une conférence, suivie d'un moment de partages, sur le thème de « La Joie » 😊, et Thierry Costa à un nouvel atelier de qi gong et taiji quan. En soirée, apéro, dîner, et soirée animée, ou, si vous le souhaitez, petite balade dans Cochem.



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

Jour 4 (Mercredi 24 avril 2024) : Cochem - Trèves (B, L, D)

Ce matin, après le petit-déjeuner, nous nous rendons en minibus au château de Cochem, le Reichsburg, qui domine la ville et la Moselle de toute sa splendeur, pour une visite guidée de ce magnifique château datant de l'an 1000. Détruit par les troupes françaises au XVII^{ème} siècle, il fut entièrement reconstruit d'après d'anciens plans dans un style néogothique. Il se distingue par ses gracieuses tourelles surmontées de clochetons. Après la visite du château, nous profitons d'un temps libre dans la ville. Au détour de ses rues étroites et tortueuses, nous apercevrons notamment ses maisons à colombages aux toits d'ardoise et la place de la mairie au passé chargé d'histoire.



A notre retour à bord, nous déjeunons et notre bateau poursuit sa navigation sur la Moselle en direction de Trèves, où il arrivera en milieu de nuit. En cours d'après-midi, Daisy Croquette (Florence Pire) nous convie à une conférence participative sur l'humour, et Thierry Costa à un nouvel atelier de qi gong et taiji quan. En soirée, apéro, dîner, et soirée animée à bord.

Jour 5 (Jeudi 25 avril 2024) : Trèves - Sarrebourg - Remich (B, L, D)

Aujourd'hui c'est par un tour panoramique en autocar que nous débutons notre découverte de la ville de Trèves, de son héritage culturel romain et de la vue qu'elle offre sur la Moselle. Trèves est la doyenne des villes allemandes, si anciennement fondée qu'elle est plus âgée que Rome de 13 années. L'ancienneté de Trèves n'est pas son seul titre de gloire. Elle est surtout connue pour avoir été l'un des sièges du pouvoir impérial romain, l'un des grands centres du christianisme primitif et aussi une ville médiévale dynamique. De ces trois périodes, la ville a su garder de précieuses marques architecturales.



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

C'est à pied que nous continuons notre découverte de la ville, en commençant par la visite intérieure des thermes impériaux qui possédaient un somptueux aménagement : revêtement en marbre des murs et sols, mosaïques, fresques murales, statues, ... Puis nous poursuivons par (visites extérieures) l'amphithéâtre, qui pouvait accueillir jusqu'à 30 000 spectateurs, la basilique romaine, construite vers 310 et qui n'a jamais cessé depuis d'être utilisée, la célèbre Porta Nigra qui fut conçue à la fois comme forteresse et comme monument, la cathédrale Saint-Pierre de l'époque moyenâgeuse, ou encore la place du Marché, hautement baroque, où vieilles demeures à colombage s'y mêlent joliment aux maisons classiques de couleur pastel, ornées de stuc blanc.



Au terme de cette visite, nous reprenons l'autocar pour retrouver à Sarrebourg notre bateau qui a entretemps remonté la Sarre. Alors que nous passons à table pour le déjeuner notre bateau revient sur pas, nous laissant découvrir les paysages de la vallée de la Sarre, avant de retrouver la Moselle dont il poursuit la remontée jusqu'à Remich, qu'il atteindra en fin d'après-midi. Au cours de cette navigation nous aurons le grand plaisir d'écouter André Torrent, qui nous aura rejoint pour passer la fin du séjour en notre compagnie, nous parler de « La Joie » et de sa longue carrière « joyeuse ». Mais aussi de prendre part à un atelier de qi gong et taiji quan donné par Thierry Costa. En soirée, apéro, dîner, et soirée animée, ou, si vous le souhaitez, petite balade dans Remich.

Jour 6 (Vendredi 26 avril 2024) : Remich et Luxembourg (B, L, D)

Nous débutons la journée par une visite guidée du centre historique de Remich et ses environs. Surnommée la perle de la Moselle, cette petite ville luxembourgeoise est nichée dans un sublime panorama de vignobles et de forêts touffues qui l'entourent tel un amphithéâtre.



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

Nous y découvrons les façades et portes ornées de vestiges romains ou de l'époque baroque, ses ruelles pittoresques ou encore la sculpture de l'artiste Will Lofy représentant le dieu romain du vin, tout en nous laissant conter des histoires passionnantes sur les habitants de Remich et leur vie ! Notre visite se termine aux Caves St Martin ... et par une dégustation 😊 ! A l'origine 7 pionniers de l'épopée St Martin surent reconnaître la magie de l'immense roc calcaire, situé en aval de la ville de Remich. C'est à cet endroit, d'une beauté sauvage, qu'ils marquèrent dans la pierre jaune l'histoire des vins mousseux luxembourgeois. En 1919, au lendemain de la Première Guerre Mondiale, ils y fondèrent les Caves St Martin. Au cœur de ces galeries souterraines creusées sur près d'un kilomètre, nous découvrirons les secrets du vin luxembourgeois ... et le dégusterons.



Après notre déjeuner à bord, nous nous rendons à Luxembourg. Édifiée sur un plateau entrecoupé de ravins, la capitale du Grand-Duché ressemble à un véritable décor de théâtre.



Notre visite guidée à pied du centre historique nous fait découvrir les principaux lieux d'intérêts ainsi que des lieux insolites et secrets qu'offre l'ancienne ville-forteresse : la Place d'Armes, la Place de la Constitution, le quartier gouvernemental, le prestigieux Palais grand-ducal (extérieur), la Place Guillaume II, la Corniche, appelée communément « le plus beau balcon de l'Europe », ainsi que le rocher du Bock, berceau de la ville de Luxembourg.

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

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936



Après un petit moment pour poursuivre librement la visite de la ville, faire un brin de shopping, ou se relaxer sur une terrasse, nous prenons la route de Remich et de notre bateau, où nous attend notre soirée de gala 😊 !

Jour 7 (Samedi 27 avril 2024) : Remich - Clervaux - Namur - Bruxelles (B, L)

Après le petit-déjeuner à bord, il est temps de quitter le MS Leonardo da Vinci et de reprendre la route de Bruxelles, tout en faisant un petit crochet par Clervaux et son château, dans le nord du Grand-Duché, pour y visiter deux expositions uniques : « The Family of Man », reconnue comme « la plus grande exposition photographique de tous les temps », et l'exposition de maquettes des châteaux et châteaux forts du Luxembourg.



Composée de 503 prises de vue réalisées par 273 photographes originaires de 68 pays différents, la collection « The Family of Man » a été montée par Edward Steichen pour le « Museum of Modern Art » (MoMA) de New York. Cet ensemble de photographies humanistes d'après-guerre, présenté pour la première fois en 1955, constitue un manifeste pour la paix et l'égalité entre les êtres humains. Après avoir parcouru le monde pendant près de 10 ans, l'exposition fut proposée au Grand-Duché de Luxembourg. Depuis le milieu des années 1990, elle se trouve de manière permanente au château de Clervaux, où la disposition originelle des photos a été respectée. En 2003, cette exposition a été inscrite au Registre Mémoire du monde de l'UNESCO.

La diversité des châteaux et châteaux forts du Luxembourg à l'échelle 1:100 est à découvrir dans une exposition extraordinaire à l'intérieur des salles réaménagées du château de Clervaux. Les maquettes nous racontent l'histoire du Moyen Âge, ainsi que le

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

développement de la ville. À l'aide de modèles détaillés, elles présentent la structure d'une cité au regard de sa stratégie de défense et de commerce.



Nous déjeunons ensuite dans un restaurant tout proche de Clervaux, avant de poursuivre notre remontée vers Namur et Bruxelles.

C'est certain, durant ce séjour, nous aurons contacté la joie de vivre 😊 !

Vive la joie contagieuse 😊 !

» LES INVITES DE SYLVIE HONORE



Thierry Costa

Master Teacher de Taiji Quan et Qi Gong, Thierry Costa enseigne ces deux disciplines depuis plus de 20 ans.

Il a débuté avec Maître Ding (chinois vivant à Londres) qui est le premier disciple du Grand Maître Ip Tai Tak (génération de la famille Yang, garantie d'un taiji quan authentique).

Il a ensuite suivi l'enseignement de Maître Boyd (USA), second disciple du Grand Maître Ip Tai Tak. Et enfin de Shifu Adam Mizner, qui fait partie de la lignée du Grand Maître Cheng Man Ching.

Il donne des cours collectifs dans de nombreux clubs de sport et chez lui, et intervient régulièrement lors d'activités en entreprises.

Lors de la croisière Thierry Costa nous proposera chaque jour au lever une routine matinale débutant avec des exercices appelés « ji ben gong » en chinois, ce qui signifie « ouverture des articulations », qui vont permettre à l'énergie « qi » de bien circuler dans notre corps, suivis d'une ou plusieurs postures de qi gong permettant de calmer le mental, de libérer les tensions et de bien s'enraciner.

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

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Lors des ateliers qu'il animera les après-midi de navigation il nous fera expérimenter différentes techniques de qi gong et taiji quan qui nous permettront de relâcher les tensions et de lâcher prise, mentalement et physiquement.



Florence Pire

Sociologue systémicienne, improvisatrice et clown, Florence Pire intervient dans le monde du travail depuis 2002.

Ce qui la fait avancer depuis son enfance, c'est de bouger et faire bouger ! Elle aime être en interaction et mettre en interaction. Et dans ses projets professionnels, elle aime aller où on ne l'attend pas et elle aime amener les personnes et les groupes là où ils ne pensaient pas pouvoir aller.

Sa mission est d'élargir leurs compétences, leurs modes de pensée, leurs cadres de références pour leur permettre de se voir, de voir les autres et leur environnement autrement. Elle dynamise les travailleurs, les directions et les équipes, en bougeant leurs habitudes par des solutions sérieusement décalées.

Elle est une des pionnières de l'improvisation théâtrale appliquée aux relations dans le monde du travail et la première clown sociologue d'entreprise.

Elle est également enseignante à mi-temps à la HELHA à Mons - Catégorie sociale.



Christine Alexandre

Coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière, auteure, Christine Alexandre est enseignante de formation.

Sa passion de l'humain et son fonctionnement l'ont poussée à développer ses connaissances grâce à l'approche du coaching, des neurosciences, de la programmation neuro linguistique, de l'analyse transactionnelle, de l'ennéagramme, et d'autres techniques de développement personnel.

Elle travaille en entreprise, donne des formations, des conférences, et accompagne en individuel avec la volonté « d'élever » l'humain dans sa vie professionnelle et personnelle.

Vingt années d'expérience dans l'accompagnement et son insatiable curiosité du monde la poussent vers de nouveaux projets et elle fonde avec son mari, Dominique, Waouw Travel, un concept de voyages qui permet à chacun de se retrouver avec soi dans l'instant présent. Ensemble, ils créent des voyages d'épanouissement et des stages qu'ils accompagnent et elle en anime elle-même certains, tout cela dans la même vision : apporter un petit ou grand plus dans la vie de ceux qu'ils rencontrent.

En janvier 2022, elle publie aux Editions Jets d'Encre son premier livre. Intitulé « Alors, on change ? », il invite le lecteur à mieux se connaître pour évoluer avec l'ennéagramme.

Au cours de la conférence qu'elle donnera durant la croisière, Christine Alexandre nous invitera à nous attarder à prendre conscience de ce qu'est la joie, cette émotion qui touche la globalité de notre être. Cultiver la joie en portant attention à ce qui nous entoure, est déjà un premier exemple. Et certainement à travers les splendides tableaux qui s'ouvriront à nous tout au long de la croisière, tout en étant présent à ce que l'on vit. La joie n'est-elle pas une affirmation de la vie ? Peut-on la faire émerger ? L'appivoiser ? La cultiver ?



André Torrent

André Torrent est une légende de la radio et de la télé.

Plus de 50 ans sur les ondes en France et en Belgique !

Voix historique de la radio sur RTL, Radio Monte Carlo, Vivacité, Viva+. Un visage de la télé aussi, dans Chansons à la carte, le Hit Parade, les lundis au soleil, Torrentiellement vôtre, le Super Juke Box, Martini World, le Ring Parade, le Bar de l'été, 10/10, De quoi je me mêle, les inconnus de 19 heures 45... sur TF1, France 2, France 3, RTL

Télévision, RTL-TVI, la RTBF. Et encore le Théâtre des Galeries, les rédactions de Télé 7 jours, Marie-Claire et Europe 1.

Lors de sa venue sur la croisière il nous entretiendra sur : « La joie, le bonheur en plus ! ». Se souvenir des belles choses dans la joie et la bonne humeur, concilier vie privée et vie professionnelle, et toutes les rencontres qui marquent notre vie et changent notre destin.



NOTRE BATEAU, LE MS LEONARDO DA VINCI

Un élégant et confortable bateau, à taille humaine !

C'est l'un des plus célèbres artistes et savants de l'Histoire qui a donné son nom à ce bateau 4 ancres qui navigue notamment sur le Rhin, fleuve aux multiples richesses culturelles et naturelles.

Le MS Leonardo Da Vinci, d'une longueur de 105 mètres pour une largeur de 11,4 mètres, est un élégant et moderne bateau fluvial pouvant accueillir 143 passagers.



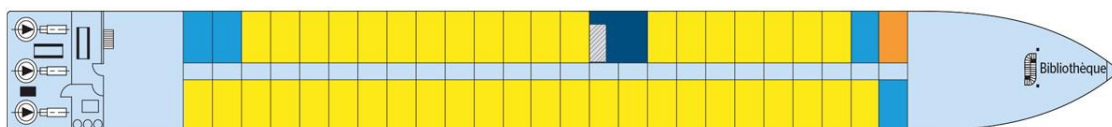
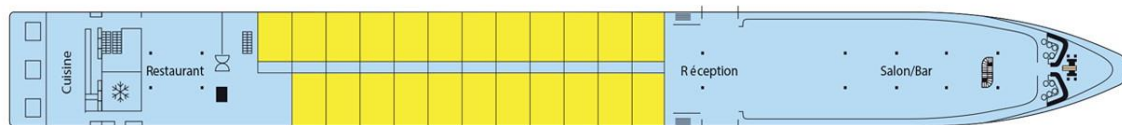
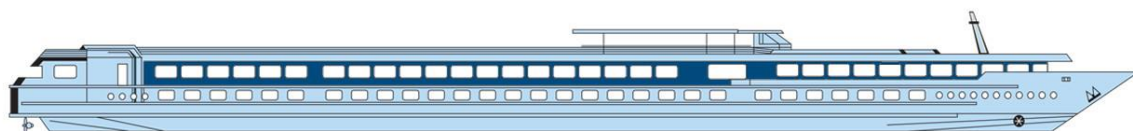
B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Il comprend une réception, un restaurant, un bar lounge panoramique (où se dérouleront les ateliers et moments de partages), et un pont soleil avec chaises longues.



Les cabines se répartissent sur 2 ponts différents, le Pont Principal et le Pont Supérieur. Toutes ont une superficie de 12 m², sont équipées de climatisation, télévision, coffre-fort, téléphone intérieur, sèche-cheveux, et salle d'eau complète avec douche et WC.



Les cabines sur le Pont Principal disposent de fenêtres fixes, quant aux cabines sur le Pont Supérieur disposent de fenêtres plus grandes pouvant s'ouvrir. Toutes disposent de 2 lits séparés de 90 cm pouvant être rapprochés.



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

📌 EN PRATIQUE

Prix du voyage en cabine double partagée Pont Principal : 1.795 € par personne
Supplément Pont Supérieur : 180 € par personne
Supplément cabine double occupation single : 580 € (nombre très limité)
Acompte à la réservation : 40 % du montant total (possibilité de paiement en deux temps)
Solde : un mois avant le départ.
Départ garanti à partir de 50 participants inscrits.

Inclus :

- les voyages en autocar entre Bruxelles ou Namur et le bateau,
- la croisière en cabine double climatisée avec douche et WC,
- la pension complète du déjeuner du Jour 1 au déjeuner du Jour 7,
- une boisson (bière, vin ou soft) et eau lors des déjeuners des jours 1 et 7,
- les boissons incluses à bord (hors cartes spéciales),
- toutes les excursions et visites à pied et en autocar présentées dans le programme,
- les conférences, moments de partage et ateliers animés par les invités de Sylvie Honoré,
- l'accompagnement de Waouw Travel,
- l'animation à bord,
- l'assurance assistance/rapatriement,
- les taxes portuaires.

Non inclus :

- les boissons figurant sur les cartes spéciales,
- l'assurance annulation VAB (en option),
- les dépenses personnelles et les pourboires.

Informations et inscriptions :

Dominique Demey - Waouw Travel
0475/75.70.77 ou info@waouwtravel.be

