

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

« La vie de château ! »

Château de Tilques
Du 04 au 06 octobre 2024



Profiter, rencontrer, découvrir en douceur et vivre la vie de château le temps d'un week-end ... voilà notre mission pendant cette Escapade « bien-être » Vivacité en compagnie de Sylvie Honoré et de ses invités.

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

Nous vous invitons à venir passer ces quelques jours de bonheur à Tilques, tout près de Saint-Omer, dans le Nord-Pas-de-Calais, dans un château de charme entouré d'un parc de 4 hectares propice à la décontraction ...

Tout au long du week-end, Marion Vander Sype, Christine Alexandre, Quentin Maillard et Martin Masset, vous proposeront divers ateliers allant du réveil musculaire, à la marche nordique en passant par la méditation, l'automassage et la découverte de vous « m'❤️ » au travers de la photo, la vôtre !

Embarquez également pour un week-end d'exploration de la région ! Vous découvrirez l'artisanat à la verrerie Arc France, vous plongerez dans la sérénité des Marais Audomarois le temps d'une balade en bateau et vous explorerez les trésors historiques de la ville de Saint-Omer.

Un week-end qui promet découvertes, détente, apprentissages et immersion au cœur d'un lieu et d'une région enchanteurs !

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 (Vendredi 04 octobre 2024) : En route pour le Château ! (D)

Nous vous donnons rendez-vous au château de Tilques en fin d'après-midi (2h15 de route de Bruxelles, 2h00 de Mons, 2h15 de Charleroi, 2h55 de Liège). *Pour ceux qui souhaitent covoiter une plate-forme d'échanges sera mise en place sur Internet.*

Nous vous accueillerons entre 17h00 et 18h00, à l'Hôtel Najeti Château de Tilques, un authentique château du XIX^{ème} siècle, niché au cœur du marais Audomarois, dans un parc arboré de 4 hectares, et pourvu d'une piscine chauffée et d'un court de tennis !

A 18h30, nous aborderons le thème de notre week-end en douceur en faisant connaissance avec Sylvie Honoré et ses invités, ainsi qu'avec le groupe, autour d'un atelier interactif et ludique d'une heure.

Nous dînerons ensuite au restaurant de l'hôtel et terminerons la soirée autour d'un verre au bar.



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

Jour 2 (Samedi 05 octobre 2024) : Ateliers bien-être, visites et divertissement ! (B, L, D)

Quoi de mieux qu'un petit déverrouillage articulaire en douceur au saut du lit pour bien commencer la journée ? Un petit moment pour soi, pour se recentrer, pour activer ses muscles, ses articulations grâce à quelques techniques simples inspirées du yoga.

Quelques étirements, une touche de respiration, des sourires et de la bonne humeur, ce petit atelier vous donnera toutes les clés pour attaquer la journée du bon pied !



Après ce réveil bienfaiteur, il sera l'heure d'aller prendre un bon petit-déjeuner pour faire le plein d'énergie...

Nous nous retrouverons ensuite pour poursuivre notre matinée bien-être sous forme d'ateliers... (ateliers facultatifs et sur inscription préalable) :



Au programme de ces différents ateliers :

- **Initiation à la Méditation** : Retour sur soi et retour en soi.
A l'aide de techniques de concentration et de visualisation, apprenez à faire le vide et à retrouver votre calme intérieur. Au rythme de votre respiration et en adoptant la bonne posture, laissez-vous gagner par la sérénité.

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

- **Marche Nordique** : La marche nordique permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires, des abdominaux aux bras, en passant par les pectoraux, les épaules et le cou. Elle allège également nos jambes et nos hanches de 40% du poids du corps et permet une dépense calorique deux fois supérieure à la marche classique. Participer à cet atelier d'initiation est donc une excellente opportunité pour nous lancer dans la marche nordique et profiter de ses nombreux bienfaits pour notre santé et notre bien-être mental.
- **Automassage** : Et si la détente musculaire était à portée de main ? De VOS mains ... C'est ce que Marion vous propose de découvrir durant cet atelier... Grâce à des techniques de lissage, de points de pression et de percussions, vous apprendrez à dissoudre toutes ces petites tensions que vous ne connaissez que trop bien. A vous la légèreté et la liberté de mouvements !
- **« Et si on souriait ? », un atelier photo ... différent** : En lien avec Christine Alexandre, coach en développement personnel qui sera présente aux côtés de Quentin Maillard, photographe professionnel, notre objectif est de vous faire sourire sincèrement. Envie de tenter l'expérience ? On vous promet un moment qui restera dans vos mémoires et dans votre cœur !

Après ces moments de découvertes, et de partages, à 12h30, nous nous retrouverons pour le déjeuner au restaurant de l'hôtel, avant de prendre la direction du tout proche village d'Arcques, pour visiter y **la verrerie Arc France** !



L'histoire de ce groupe commence en 1825 avec la création de la verrerie-cristallerie d'Arcques. Après la Première Guerre mondiale, la petite entreprise familiale connaît un essor spectaculaire et emploie jusqu'à 6000 personnes ! Elle est aujourd'hui le leader mondial des Arts de la Table. Au cours de la visite guidée, nous aurons l'occasion de visionner un film retraçant l'histoire de l'entreprise, puis nous découvrirons les machines en fonctionnement : de la goutte de verre en fusion à l'article emballé.

Après cette première visite, nous partirons à **la découverte du merveilleux marais Audomarois** le temps d'une virée en bateau. Ici, le facteur fait sa tournée en barque et de nombreuses habitations ne sont accessibles que par l'eau. C'est un endroit hors du temps !

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



Nous observerons, le long des cours d'eau, les habitations en briques et couvertes de tuiles de style flamand. Nous pourrions également apprécier la faune et la flore qui nous entoureront.

Après cette après-midi riche en découvertes, nous profiterons d'un moment libre avant de dîner au restaurant de l'hôtel.

Ensuite, place à une soirée festive ! Surprise 😊 !

Jour 3 (Dimanche 06 octobre 2024) : Visite de Saint-Omer, activités libres et retour (B, L)

Avant le petit-déjeuner, nous retrouverons Marion pour **notre second réveil matinal...**

L'objectif de ce matin sera de permettre à chacun de repartir avec sa routine personnelle d'exercices à faire chez soi.

Ensuite, aux alentours de 10h00, nous irons profiter **d'une visite guidée de la ville de Saint-Omer.**



Saint-Omer possède une atmosphère singulière où chaque époque de ses 14 siècles d'histoire semble imprégnée dans ses constructions. Un charme à la fois anglais et flamand qui donne, à chaque pas, une sensation de dépaysement.

La ville regorge de trésors, comme l'horloge astrolabe dans la cathédrale, l'un des mécanismes les plus anciens au monde, ou encore un théâtre à l'italienne insoupçonné.

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

Son patrimoine d'une diversité éblouissante confère à Saint-Omer une élégance toute particulière.

Parmi ces bijoux, on trouve la Chapelle des Jésuites, les façades ornées avec finesse, ainsi que les vestiges du passé, tels que les impressionnantes ruines de l'abbaye Saint-Bertin. Le raffinement de la ville se mêle harmonieusement à la nature, avec un magnifique jardin à la française niché au pied des remparts de Vauban et un vaste parc abritant des essences d'arbres venues du monde entier.

De retour à l'hôtel, il sera temps d'aller déjeuner au restaurant de l'hôtel.

Nous pourrons ensuite profiter librement des alentours avant de reprendre la route vers la Belgique, ressourcés, la tête pleine de souvenirs, en ayant fait le plein de nouvelles rencontres et de techniques que nous pourrons utiliser dans notre vie quotidienne.

❶ QUELQUES IDEES D'ACTIVITES LIBRES



A l'hôtel, une balade dans le parc arboré de 4 hectares, une partie de tennis, un moment de détente à la piscine intérieure chauffée ou encore aller tester le boulodrome ou l'échiquier géant ? Toutes ces activités sont entièrement gratuites et à réserver à la réception de l'hôtel !

Le Blockhaus d'Eperlecques : Entrez dans la forêt d'Eperlecques, et observez l'imposant Blockhaus qui émerge devant vous. Ce bâtiment de 22 mètres de haut, sur 1 hectare de surface, a été construit par l'armée nazie avec des techniques innovantes. La visite guidée émouvante de ce Monument Historique composé de 130.000 tonnes de matériaux, retrace l'édification du bâtiment, l'histoire des missiles V1 et V2, la fonction du matériel militaire, la déportation et la vie dans les camps de concentration.

Le rando rail : Sur une ancienne voie ferrée, 2 parcours au choix, de 9km aller/retour chacun, sont à effectuer sur de drôles de machines à pédales !

La coupole : Véritable bunker construit en 1943 par l'armée allemande, le site plonge les visiteurs au cœur de l'histoire. La Coupole propose deux circuits de visite pour découvrir le programme des armes secrètes et la vie quotidienne sous l'Occupation.

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

La Coupole, c'est aussi un Planétarium 3D qui propulse le spectateur dans les étoiles. Le spectacle est saisissant !

Chemin de fer touristique de la vallée de l'Aa : Voyage en train historique sur 15 km de l'ancienne voie ferrée St-Omer – Boulogne-sur-Mer... train à vapeur avec des voitures de 1932 remorquées par une locomotive à vapeur de 1943 ou par une locomotive diesel des années 60, autorail rouge et crème "Picasso" des années 50, autorail "Caravelle" des années 70. Et en gare de Blendecques, présentation d'une collection d'objets ferroviaires.

Le week-end de notre Escapade, aura lieu le festival du chemin de fer de la vallée de l'Aa ... il y aura donc des événements sur place et des balades prévues...

N'hésitez pas à nous demander des informations complémentaires sur ces activités et visites. Nous vous renseignerons avec plaisir !

► LES INVITES DE SYLVIE HONORE



Marion Vander Sype

Globe-trotteuse dans l'âme et curieuse de nature, Marion parcourt le monde pendant plus de 10 ans. De l'Amérique Latine à l'Océanie, elle profite de ses passages en Asie pour découvrir et approfondir les techniques de massages thaïlandais et ayurvédiques, le yoga et la méditation. Elle rejoint sa ville natale, Dunkerque, en 2012, et s'installe comme Relaxologue spécialisée en massages sportifs.

De 2015 à 2018, elle suit une formation en méditation tibétaine « Shamatha » (« Paix de l'esprit ») auprès du Lama Tibétain Phakyab Rinpoche et de Sofia Stril Rever, la traductrice du Dalaï Lama. Jour après jour, elle propose à tous ceux qui la consultent toutes les techniques qui peuvent améliorer le quotidien : massage, automassage, yoga, stretching ciblé, respiration, visualisation, initiation à la méditation, neuro feedback, posturologie...
Son credo : Être en harmonie avec soi-même pour être en harmonie avec les autres ! 😊



Quentin Maillard

Chargé de communication pour la SPL Tourisme en Pays de Saint-Omer, une structure pilote dans le rayonnement touristique de la région Audomaroise, Quentin entretient depuis tout jeune une passion pour ce territoire.

Complètement autodidacte, en 2019 il quitte la région Parisienne et un début de carrière à la SNCF, pour se consacrer à ses aspirations pour le Pays de Saint-Omer.

Au fil des années, il développe des compétences en création de contenu, de la photographie à la réalisation vidéo (par des spots publicitaires, de petites émissions, des reportages, des témoignages...). Un travail de passion, de curiosité et de découvertes perpétuelles



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 Éditions Jets d'Encre son premier livre. Intitulé « Alors, on change ? », il invite le lecteur à mieux se connaître pour évoluer avec l'ennéagramme.



Martin Masset

Martin Masset a 28 ans et est originaire de Saint-Omer.

Il est enseignant en activité physique adaptée. Son métier consiste à faire le lien entre le sport et la santé dans le but de remettre les bénéficiaires sur le chemin d'une pratique surveillée, encadrée et adaptée.

Son dynamisme et ses compétences dans différents sports lui permettront de vous proposer la pédagogie de la marche nordique dans un magnifique cadre.



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

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 2 nuits en chambre double/ double partagée : 430 € par pers.

Réduction pour chambre triple (3 lits simples) : - 30€ par pers.

Supplément chambre single : 125 €

Au choix, paiement du montant total à la réservation, ou paiement d'un acompte de 30 % du montant total à la réservation et règlement du solde à un mois de l'Escapade.

Départ garanti à partir de 60 participants.

Inclus :

- le logement en chambre double/twin au Najeti Hôtel Château de Tilques,
- tous les repas du vendredi soir au dimanche midi (1/4 vin et carafe d'eau inclus lors des déjeuners et des dîners),
- les ateliers animés par Marion Vander Sype, Christine Alexandre, Quentin Maillard et Martin Masset
- les visites : balade en bateau dans les marais Audomarois, visite guidée de la verrerie Arc France et visite guidée de la ville de Saint-Omer.
- la soirée surprise,
- la présence de Sylvie Honoré, animatrice de Viva Week-end,
- l'accompagnement de l'équipe de Waouw Travel.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les activités libres,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

Informations et inscriptions :

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



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