

Voyage de La Libre Zen à l'île Maurice
« Carpe diem 😊 ! »
en compagnie de Christine Alexandre

Du 17 au 26 septembre 2024



L'île Maurice, ce n'est pas une destination, c'est une expérience ! Pensez-y pétillant... voyez-la dorée... sentez-la épicée... écoutez-la ondulée... goûtez-la cosmopolite ! Son patrimoine culturel, fusion de multiples croyances et pratiques, trouve son essence dans les artefacts qu'ont légués les ancêtres, l'ethnicité, la religion, les langues, les rites et l'art de vivre, qui construisent les origines de la nation « arc-en-ciel ». Des plaines côtières aux plateaux, l'île Maurice offre des intérêts naturels uniques issus de la géologie volcanique et des écosystèmes marins et terrestres.

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

L'île Maurice, ce n'est pas une destination, c'est une expérience ! Reconquérir le temps en choisissant de passer un moment entre parenthèses. Tout au long de ce voyage, Christine Alexandre, coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière et auteure, nous proposera des pistes pour que ce voyage nous procure un état d'esprit de détente, avec l'intention que celui-ci perdurera au-delà du voyage !



ITINERAIRE

Jour 1 (Mardi 17/09/24) : Bruxelles – Ile Maurice

En milieu d'après-midi, nous nous envolons avec la compagnie Emirates depuis Bruxelles pour Dubaï (15h20 - 23h55 / + 2 heures de décalage horaire avec la Belgique), d'où, après une petite escale, nous prenons un vol pour l'île Maurice (02h35 - 09h10).

Jour 2 (Mercredi 18/09/24) : Trou aux Biches (L, D)

Arrivés en début de matinée à l'aéroport international Sir Seewoosagur Ramgoolam (au sud-est de l'île), nous sommes accueillis par notre guide qui nous accompagnera tout au long du séjour et nous rejoignons directement notre hôtel à Trou aux Biches dans le nord-ouest de l'île, le Trou aux Biches Beachcomber Golf Resort & Spa.



Un long ruban de sable fin, un lagon aux eaux cristallines, un jardin tropical de 35 hectares, 6 restaurants raffinés... Le légendaire Trou aux Biches 5 étoiles offre un cadre d'exception pour un séjour onirique à l'île Maurice. Situé sur les rives de l'une des plus

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

belles plages de l'île, bénéficiant du meilleur climat, ce resort est un lieu idyllique au service raffiné, parfait pour se ressourcer 😊 !

Nous découvrons ce lieu magique, y déjeunons, nous y installons, puis nous disposons de toute l'après-midi pour, à notre guise, nous poser et profiter de la plage, des piscines, du jardin, des sports terrestres et nautiques, du magnifique spa,... Et à l'heure de l'apéro, avant notre dîner, nous nous retrouvons pour faire plus ample connaissance de Christine Alexandre qui introduira le thème de notre séjour : « Carpe diem 😊 ! ».

Jour 3 (Jeudi 19/09/24) : Pamplemousses (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous nous rendons à Pamplemousses pour y visiter le Jardin botanique Sir Seewoosagur Ramgoolam, puis le musée « L'Aventure du Sucre ».

Le jardin botanique de Pamplemousses, le plus ancien de l'hémisphère sud, a été créé en 1767 sous la colonisation française. D'une superficie de 37,5 hectares, il présente une magnifique collection de plantes exotiques provenant des quatre coins du globe, dont de majestueuses plantes aquatiques telles que le nénuphar géant, le lotus sacré, et des nénuphars aux multiples couleurs. Mais aussi des plantes médicinales, des épices, des fougères, des orchidées, et plus de 80 espèces de palmiers.



Ancienne sucrerie réhabilitée avec soin suite à sa fermeture en 1999, après 200 ans d'opération, « L'Aventure du Sucre » est un écomusée proposant un parcours didactique de 5 000 m² et 10 espaces thématiques interactifs invitant à découvrir l'histoire d'une île façonnée par le sucre et tous les secrets de la canne. Cette plante exceptionnelle permet de produire des cristaux de sucre et de nombreux coproduits directs ou indirects dont le rhum, la bagasse pour l'électricité et des engrais naturels.



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

Après ces deux visites, nous nous offrons pour le déjeuner une délicieuse immersion dans la gastronomie mauricienne au Fangourin, le restaurant du musée. Puis, nous retrouvons notre hôtel et en profitons librement l'après-midi. En fin de celle-ci, avant notre dîner, Christine Alexandre nous convie à la première des trois conférences qu'elle donnera au cours du séjour. Son thème : « Le lâcher-prise. ».

Jour 4 (Ven. 20/09/24) : Grand Baie, Cap Malheureux, Château de Labourdonnais (B, L, D)

Aujourd'hui nous débutons notre excursion par le village de pêcheurs de Grand Baie, qui avec ses plages paradisiaques, ses hôtels de luxe, ses boutiques du Sunset Boulevard, ses bars, son port de plaisance,... est devenu une station balnéaire vraiment réputée, et l'endroit le plus visité de l'île Maurice ! Après une brève visite et un moment de temps libre pour s'adonner au shopping, nous poursuivons notre route vers le nord et le petit village de Cap Malheureux qui doit son nom à tous les naufrages qui ont eu lieu sur ses côtes. Le symbole de Cap Malheureux c'est son église au toit rouge devant la baie, un véritable paysage de carte postale !



Nous nous rendons ensuite au Château de Labourdonnais. Construit en 1856 et habité par la famille Wiehe pendant plus de 150 ans, le Château de Labourdonnais connu dès 2006 d'importants travaux de restauration afin de redonner à cette belle architecture coloniale son cachet d'antan. Aujourd'hui le Château est devenu un lieu culturel des plus attrayants et un fleuron du patrimoine mauricien. La visite du domaine se veut une immersion dans l'art de vivre du XIX^{ème} siècle à l'île Maurice, que nous prolongeons en déjeunant à la Table du Château !



De retour à notre hôtel de Trou aux Biches, moment de détente pour profiter de tout ce qu'il a à nous offrir, puis dîner.

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

Jour 5 (Samedi 21/09/24) : Port Louis & Le Morne (B, L, D)

Ce matin nous quittons notre splendide hôtel du nord-ouest de l'île, pour descendre vers la pointe sud-ouest de l'île, au pied de la montagne du Morne, où se trouve notre tout aussi splendide hôtel pour la seconde partie de notre séjour. En chemin, nous nous arrêtons à Port Louis, la capitale de l'île. Fondée par Mahé de la Bourdonnais, gouverneur de l'île sous la domination française, la ville de Port Louis, protégée par une rangée de montagnes d'un côté et enfoncée au creux d'une baie calme de l'autre, est l'unique port de l'île. À travers ses rues étroites, l'on ressent l'influence des navigateurs, commerçants et colons qui ont façonné la ville. Le mélange d'architectures française et britannique, et l'Aapravasi Ghat, principal point d'entrée pour les immigrants indiens qui venaient travailler dans les plantations de canne à sucre, témoignent du passé colonial de la ville. Une promenade avec notre guide nous en fait découvrir les principaux quartiers, puis nous disposons d'un moment pour poursuivre la visite librement ou faire un peu de shopping, avant de nous retrouver pour le déjeuner.



Nous poursuivons ensuite notre route vers Le Morne, où nous installons dans notre nouvel hôtel 5 étoiles. Admirablement situé sur une péninsule privée de 150 hectares, dominée par la montagne du Morne et entourée des eaux turquoise de l'océan indien, le Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa nous accueille dans un cadre d'exception. Au cœur d'un vaste domaine verdoyant, ses hébergements au luxe discret sont conçus dans une architecture tropicale où prédominent le chaume et le bois. Nous nous y installons, puis nous en découvrons librement les jardins, les piscines, la plage, le splendide spa, le parcours de golf, le bar, ... Et en fin d'après-midi, nous nous retrouvons pour la seconde conférence de Christine Alexandre, intitulée « Le présent est la seule réalité à notre portée. », suivie de notre dîner.

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



Jour 6 (Dimanche 22/09/24) : Messe créole & Grand Bassin (B, L, D)

Ce dimanche matin, nous nous immergeons dans les différentes cultures locales, en allant d'abord assister à une messe créole, puis en nous rendant au Grand Bassin, lieu sacré pour les hindous mauriciens. Le Grand Bassin (Ganga Talao) est une retenue d'eau naturelle qui remplit le cratère d'un ancien volcan. En 1897, un prêtre hindou eut une vision où il vit que les eaux de Grand Bassin s'écoulaient de la rivière Gange. Depuis, les hindous mauriciens en ont fait un lieu de pèlerinage, d'où cette ambiance mystique qui s'y dégage. Une fois par an, à l'occasion du Maha Shivaratee, des milliers de pèlerins marchent de chez eux, aller et retour, pour une grande cérémonie à Grand Bassin. Une gigantesque statue de Shiva y est érigée, et sur les rives plusieurs temples hindouistes sont ouverts aux pèlerins.



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

Nous déjeunons dans un restaurant local avec vue panoramique spectaculaire, puis retrouvons notre hôtel pour en profiter pleinement à notre guise toute l'après-midi, et y dîner.

Jour 7 (Lundi 23/09/24) : Ebony & Chamarel (B, L, D)

Nous débutons notre journée par une visite de la pépinière d'Ebony Forest, l'un des rares endroits de l'île où l'on peut se promener dans la forêt indigène, dont il ne subsiste que 2% et qui héberge plus de 100 espèces d'arbres, dont de nombreux palmiers et pandanus. Le but d'Ebony Forest est de la restaurer. Sur une parcelle de 50 ha, 130.000 plantes indigènes issues de la pépinière ont été mises en terre depuis 2006, et une équipe lutte à plein temps contre les espèces invasives et les animaux. Après la visite du petit musée, nous suivons un des sentiers de randonnée, à la découverte de la forêt sur une passerelle traversant la canopée, équipée de panneaux d'information sur la faune et la flore.



Nous poursuivons notre matinée « nature » par La Terre des Sept Couleurs de Chamarel, une formation géologique relativement petite constituée de dunes de sable aux différentes nuances de rouge, orange, jaune et violet. Ce paysage unique est le résultat de la présence de cendres volcaniques contenant des oxydes minéraux de couleurs différentes, mises à nu par l'érosion depuis des siècles. Nous nous rendons ensuite à la cascade de Chamarel, la plus haute du pays, avec sa chute de plus de 83 mètres, au cœur de la végétation luxuriante des Gorges de Rivière Noire.



Après ces découvertes nature, direction la Rhumerie de Chamarel pour connaître tous les secrets du rhum Mauricien ! Établie au milieu de champs de cannes à sucre, d'ananas et autres fruits tropicaux, cette rhumerie a la particularité d'avoir été créée pour produire un rhum agricole de grande qualité. De la récolte à la main, jusqu'à la mise en bouteille en

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

passant par le vieillissement, nous apprendrons tout sur les procédés de fabrication de ces rhums, puis en dégusterons quelques-uns 😊 ! Nous déjeunerons ensuite au restaurant de la rhumerie, L'Alchimiste, qui propose une cuisine élaborée à partir de produits issus pour la plupart d'une culture raisonnée.



De retour au Paradis Beachcomber, nous disposons du reste de l'après-midi pour nous détendre et jouir du cadre idyllique et des différentes activités qu'il nous propose, avant de nous retrouver pour la troisième conférence de Christine Alexandre, intitulée « L'importance du lien social. », puis dîner.

Jour 8 (Mardi 24/09/24) : Lagon de l'Ouest (B, L, D)

Aujourd'hui, escapade en catamaran dans les eaux limpides du lagon de l'Ouest. Premier arrêt : la baie de Tamarin où l'on rencontre régulièrement des bancs de dauphins spinner ou bottlenose. Retour ensuite vers Rivière Noire, toutes voiles hissées. Nous enfilons les masques, palmes et tubas fournis à bord et plongeons pour aller taquiner le poisson-papillon ou le poisson-trompette tout en admirant le corail sur fond de sable blanc. Rien n'aiguise mieux l'appétit que la baignade. Au menu : déjeuner barbecue ! Cap cette fois vers le célèbre Crystal Rock, immense corail en forme de bénitier géant, émergeant au-dessus du lagon turquoise. Nous montons ensuite à bord d'une barque de pêcheurs pour gagner les plages de l'île aux Bénitiers où nous pouvons nous laisser aller à la bronzette ou décider d'en faire le tour à pied. Milieu d'après-midi, le vent est juste suffisant pour gagner le chemin du retour.



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



A l'heure de l'apéro, session de clôture de notre séjour, puis dernier dîner.

Jour 9 (Mercredi 25/09/24) : Détente & Ile Maurice – Dubaï (B, L)

Pour notre dernière journée sur l'île Maurice, au programme : détente et déjeuner à l'hôtel ! En milieu d'après-midi, nous quittons le Paradis Beachcomber, pour passer un moment au Cascavelle Shopping Village, où chacun peut flâner, faire quelques achats, ou se restaurer, avant de prendre la route de l'aéroport, d'où notre vol Emirates décolle pour Dubaï en cours de soirée (21h50 - 04h25^{J+1}).

Jour 10 (Mardi 26/09/24) : Dubaï – Bruxelles

Après un moment à l'aéroport de Dubaï, nous prenons notre vol Emirates pour Bruxelles (08h20 - 13h20 / - 2 heures de décalage horaire avec Dubaï et l'île Maurice).

Pour ceux qui le souhaitent, sur demande et en fonction de la disponibilité au niveau hôtel et vols, possibilité de prolonger leur séjour de quelques nuits au Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa.

» VOTRE CONFERENCIERE



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.

Quinze 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,

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

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.

Au cours de ce voyage, Christine Alexandre donnera trois conférences ;

« **Le lâcher-prise.** » : Une prise de conscience pour acquérir un état d'esprit apaisé où se mêlent ouverture et acceptation. Une attitude pour trouver la sérénité et la liberté.

« **Le présent est la seule réalité à notre portée.** » : Apprendre à vivre l'instant présent ! Quelques pistes nous seront proposées pour être plus présent(e) à soi et aux autres.

« **L'importance du lien social.** » : Sur cette île, plusieurs communautés se côtoient. Nous évoquerons ce grand thème du « lien social » qui est un besoin important pour l'humain.

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 10 jours / 9 nuits dont 7 en chambre double : 3.790 € par personne

Supplément single : 760 €

Acompte à la réservation : 40 % du montant total.

Départ garanti à partir de 20 participants (maximum 30 participants).

Inclus :

- les vols A/R entre Bruxelles et l'île Maurice, via Dubaï, avec Emirates,
- les transferts et excursions en autocar climatisé,
- le logement en chambre double en hôtels 5 étoiles, Trou aux Biches Beachcomber Golf Resort & Spa et Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa (ou équivalents),
- la pension complète du déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 9,
- l'eau et un verre de vin ou une bière lors des déjeuners, l'eau lors des dîners,
- toutes les excursions et visites mentionnées avec guide local francophone,
- les conférences données par Christine Alexandre,
- l'accompagnement de Waouw Travel,
- la neutralisation de l'impact en CO₂ de votre voyage en avion, en soutenant un projet de réduction de CO₂ dans le monde via l'organisation belge Greentripper.

Non inclus :

- l'éventuelle extension du séjour au Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa,
- les autres boissons,
- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- les assurances (en option, assurances « Annulation » et « Voyage » de VAB).

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