

Escapade « La vie du bon côté »
Utrecht
Du 28 au 30 septembre 2018



VIVACITÉ
MA RADIO COMPLICITÉ



C'est déjà la 4^{ème} édition de l'Escapade « La vie du bon côté » de Vivacité ! Et tout comme la Croisière, l'Escapade est devenue un incontournable...

C'est à **Soesterberg**, village de charme à un jet de pierre de la ville d'Utrecht que nous vous donnons rendez-vous, le week-end du **28 au 30 septembre** 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, du divertissement, des partages, ... et toujours un bel **enrichissement personnel** grâce aux différentes conférences animées par Sylvie Honoré et auxquelles prendront part quatre invités de renom : **Peggy Parisotto, Salomé Mulongo, Eric Remacle et Pierre Portevin.**

Un moment qui s'annonce haut en couleurs !

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

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936



ITINÉRAIRE

Jour 1 (Vendredi 28 Septembre 2018) : Cap sur la province d'Utrecht ! (D)

Nous vous donnons rendez-vous en fin d'après-midi à **Soesterberg**, dans la région d'Utrecht (2h de route de Bruxelles, 2h30 de Mons, 2h de Liège). Pour ceux qui souhaitent covoiter une plate-forme d'échanges sur Internet sera mise en place. Nous vous accueillerons entre 17h00 et 19h30, au **Kontakt der Kontinenten**, un hôtel 3 étoiles idéalement situé au cœur d'un parc privé, à 15 minutes d'Utrecht. Composé d'un ancien monastère et d'une mission, ce lieu d'exception est entièrement rénové. Il n'a cependant rien perdu de son **charme** et sa **sérénité** d'antan. Un **lieu paisible et boisé** pour se ressourcer et se retrouver !



Après installation, nous vous attendrons pour un **premier dîner** tous ensemble à l'hôtel, et terminerons la soirée autour d'un verre.

Jour 2 (Samedi 29 Septembre 2018) : Conférences & Découverte et détente (B, L, D)

Après un bon petit-déjeuner, la matinée sera consacrée à **deux conférences interactives**, animées par Sylvie Honoré et deux de ses invités.

A midi, un lunch vous sera proposé, et l'après-midi chacun aura le plaisir de **découvrir librement la région**, à pied, à vélo, en voiture, ... de se détendre dans le parc, ou profiter de l'été indien sur une terrasse du village, ou à Utrecht.

Située à un jet de pierre de l'hôtel, **la ville d'Utrecht** n'est plus à présenter : entre la cathédrale, les canaux, la maison Schröder de Rietveld et les nombreux musées, il y en aura pour tous les goûts.

A 19h30, rendez-vous pour notre soirée de gala qui, nous l'espérons, aura lieu en terrasse sous le soleil de l'été indien et qui, de toutes façons et sans aucun doute, sera ensoleillée dans nos cœurs ! Les chefs mettront leur talent à l'œuvre à l'occasion d'un « live cuisine », qui ravira les papilles de chacun !

Ce festin sera suivi d'une **soirée surprise WAOUW** dans un endroit fabuleux ! Ambiance et étoiles dans les yeux assurées ☺ !

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

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Jour 3 (Dimanche 30 Septembre 2018) : 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, 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'Utrecht, selon ses goûts et envies, avant de reprendre la route pour la Belgique, en ayant pris, le temps d'un week-end, la vie du bon côté !

📍 IDEES D'ACTIVITES LIBRES

A l'hôtel : détente boisée et flâneries dans les salons de l'hôtel ou même possibilité de louer des vélos afin d'explorer le parc et les alentours.

À Utrecht : un « walking tour » à la découverte d'une ville riche en histoire. Perdez-vous dans les rues médiévales, ou rêvaissez le long des canaux.

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

» LES INVITES DE SYLVIE HONORE



Pierre Portevin

« Mieux vivre avec soi pour mieux vivre avec les autres »

Pierre est **coach de vie**, conseiller en intelligence collective des organisations et en communication. Formé au coaching, à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale) et à l'IFS (Internal Family System), il co-pilote avec Daniel Kerrigan le projet DareDo.

Il est auteur, formateur et conférencier dans ses principaux domaines d'expertise : **l'amitié avec soi-même**, l'audace, le courage, la persévérance et la résilience, et la **bienveillance en entreprise**. Père de deux enfants, il accompagne une mutation de notre société vers un monde plus favorable aux générations futures.

Il a écrit plusieurs **livres** dont : « Mon meilleur ami... C'est moi - Eloge et mode d'emploi de l'amitié avec soi-même » (Editions Eyrolles-Préface d'Ilios Kotsou).

Lors de sa conférence, Pierre viendra nous donner quelques clés pour apprendre à mieux vivre avec soi ...

« Qu'on le veuille ou non, et qu'on en soit satisfait ou pas, la personne avec laquelle nous passons le plus de temps, c'est... nous même. Personne n'influence d'avantage notre vie que nous même »

Peggy Parisotto

« Mon look, c'est moi ! »

Peggy Parisotto est **coach vestimentaire**, formatrice en entreprise, chroniqueuse mode pour Flair Magazine et aussi co-animatrice de l'essentiel réveil à l'Essentiel radio- Luxembourg (6-10H).



Peggy possède plusieurs casquettes qui, au final, se rassemblent toutes pour une même destination qui est partir à la rencontre de la personne.

Elle ne déguise pas les personnes, mais les **habille** plutôt **en fonction de leur personnalité du moment**. Parce que nous évoluons tous et toutes, la personne que vous êtes aujourd'hui n'est pas la même qu'il y a quelques mois, voire quelques années ou plus !

Elle viendra nous apprendre à mieux nous connaître, à jouer avec notre morphologie, à nous sentir plus beaux et en phase avec nous-même !



Salomé Mulongo

« Devenir le héros de sa propre santé »

Salomé n'a que deux défauts et deux qualités.

Ses défauts ? Elle est **gourmande et passionnée** ! Le premier défaut lui a valu quelques kilos superflus. Le deuxième, l'a conduite au bout de quelques extrêmes alimentaires.

Ses qualités ? Elle est gourmande et passionnée ! La première lui a permis d'enrichir encore sa palette de saveurs et de douceurs. La deuxième lui a donné l'énergie nécessaire pour reprendre des formations en médecine complémentaire et alternative et se délester de tous ses kilos superflus.

Naturopathe, Nutrithérapeute, coach en mincithérapie et conférencière, Salomé aime à se définir comme **l'artisane de sa propre santé** et l'architecte de l'énergie vitale qui l'anime depuis bientôt 20 ans.

Depuis, elle partage sa route gourmande et passionnée avec bienveillance, douceur et une pointe de malice lors de ses consultations, ses conférences et ses cours.

Tout au long de la conférence pratique et interactive, vous découvrirez les pouvoirs extraordinaires de votre corps et les pistes dans l'assiette et dans les gestes qui feront de vous les héros de votre propre santé !

Eric Remacle

« Méditer et lâcher prise »

Eric Remacle est **diplômé en psychologie appliquée** (ULB), Thérapie Brève, Hypnose Ericksonienne, Psychothérapie des traumas Réassociative (IMHEB), Changement Rapide (CR à l'institut Zéro Mental) et spécialiste du coaching de vie depuis 28 ans.

Méditant depuis 35 ans, il enseigne la **méditation de pleine conscience** depuis presque 20 ans. Il est aussi auteur de livres et de pédagogies sur l'atteinte du bonheur authentique



Vous aimeriez parfois **calmer l'agitation mentale** et vous poser ? Vous avez l'impression de ne jamais arrêter et que votre cerveau est en ébullition constante ? Vous aimeriez sortir de cette prison mentale ? Découvrez et vivez au travers de cette rencontre les **impacts étonnants de la méditation sur votre santé et votre bien-être.**

i EN PRATIQUE

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

Supplément chambre single : 100 €

Païement à la réservation : 100 %

Nombre maximum de participants : 100 (Ne tardez pas !)

Inclus :

- le logement en chambre double standard au Kontakt der Kontinenten ***,
- tous les repas, du dîner du vendredi soir au lunch du dimanche midi,
- les boissons lors des repas (eau minérale et café pour les lunchs et eau minérale et vin pour les dîners),
- les pauses-café,
- les conférences interactives animées par Sylvie et ses quatre invités,
- la soirée Waouw,
- l'accompagnement d'Amandine, Christine et Dominique de Waouw Travel.

Non inclus :

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

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel

0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be



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

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936