



TOURISME INTÉRIEUR

Cap sur le ressourcement !

L'un des rares voyages qu'on a envie de faire ces temps-ci est certainement celui qui mène à soi, et surtout, pas trop loin de la maison. Trois propositions en vue d'une quête de mieux-être dans sa cour arrière ou presque !

LE SALON NAMASTÉ
© SPA EASTMAN

CAROLYNE PARENT
COLLABORATION SPÉCIALE

Avant qu'Omicron ne fasse des siennes, 79 % des 24 000 répondants à l'étude *Prédictions de voyage 2022*, réalisée pour booking.com, affirmaient que « voyager contribue davantage à leur santé mentale et émotionnelle que d'autres formes de repos et de détente ». Aujourd'hui, au vu du climat anxigène qui règne, ils seraient sans doute nombreux à se « contenter » d'un voyage de bien-être à proprement parler.

C'est un avis que partage un vétéran du tourisme au Québec, Jean-Christophe Viard. Le fondateur de ToundriGo, un voyageur réceptif (c'est-à-dire qui accueille ici des voyageurs internationaux) vient tout juste en effet de créer Plenitude Travel. Vouée exclusivement au voyage de ressourcement, la marque réunit des forfaits de séjour tout-inclus pour petits groupes aux quatre coins de la province. De l'Outaouais au Saguenay en passant par l'Estrie, ils se veulent dépayés sans qu'on doive prendre l'avion et ils sont guidés par des professionnels du mieux-être tels naturopathes, coachs en santé holistique, herboristes, aromathérapeutes et professeurs de yoga.

« L'idée m'est venue d'un intérêt personnel pour la nature, l'aromathérapie, dit le voyageur, et d'un désir de faire connaître de très beaux sites du Québec, des endroits qui, plus que d'autres, donnent envie de se poser, de prendre son temps. C'est le point commun de tous ceux qu'on a sélectionnés. »

Dépayement salubre

M. Viard donne en guise d'exemple le séjour qu'il propose au Gîte Aventures Québec, un chalet en bois rond situé à Sainte-Brigitte-de-Laval, en surplomb de la rivière Montmorency, près de Québec : « Vous ne voyez aucune habitation autour de vous, que des montagnes, c'est calme. En passant quelques jours dans un endroit comme ça, vous en ressortez complètement énergisé. » D'autant plus que le séjour, fait-il valoir, est animé par une naturopathe et comprend, outre les échanges sur l'alimentation, des séances de méditation et de qi gong (une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise). « On rentre donc à la maison avec une sorte de mode d'emploi pour vivre plus sainement », dit-il.

Avec aussi, peut-être, une autre perspective sur le voyage, car pour celui qui a aussi cofondé l'organisation Tourisme durable Québec, ces séjours s'inscrivent dans la tendance du « voyage autre, lent, contemplatif, tranquille et reposant ».

Autre pionnière du tourisme au Québec, et spécifiquement dans le créneau des vacances santé, Jocelyna



L'UN DES SÉJOURS PROPOSÉS PAR PLENITUDE TRAVEL A POUR CADRE LE BALUCHON ÉCO-VILLÉGIATURE, EN MAURICIE. | © MICHEL JULIEN

Dubuc en connaît un rayon sur la question. Né en 1977, son établissement, le Spa Eastman, situé dans la ville du même nom dans les Cantons-de-l'Est, recevait d'ailleurs en octobre dernier un énième prix, soit un World Spa Award 2021 dans la catégorie « Meilleure retraite mieux-être au Canada ». « Nos retraites et forfaits sont une démarche globale dans la recherche de l'équilibre et de la santé », rappelle M^{me} Dubuc.

Immersion santé

C'est une recherche qui fait de nouveaux adeptes, selon Marjolaine Grenier, directrice marketing et communications pour le Spa Eastman. « On a une nouvelle clientèle depuis le début de la COVID : si les gens ressentent depuis toujours le besoin de se reconnecter à eux-mêmes, nos clients sont plus jeunes qu'auparavant. Des hommes seuls, des couples, des groupes d'amis, des duos mères-filles... C'est la diversité qu'on a, et encore plus qu'avant ! »

Au cœur de l'approche du Spa Eastman : la cuisine tonique hypotoxique, qui minimise les risques d'inflammation. Elle est élaborée avec des denrées locales bios, sans gluten ni produits laitiers, et s'appuie sur des modes de cuisson qui préservent au mieux les nutriments des aliments. « Après trois jours de cette cuisine, on en ressent les effets sur le niveau d'énergie et la qualité du sommeil », assure M^{me} Grenier.

« À l'alimentation s'ajoute le volet activités, par exemple du yoga, du cardio en forêt – on a ici 15 kilomètres de sentiers –, du qi gong et des conférences qui permettent d'apprivoiser de nouvelles disciplines »,



ANCIENNE
CELLULE
RELIGIEUSE
RECONVERTIE EN
CHAMBRE
© MONASTÈRE
DES AUGUSTINES

poursuit-elle. Le troisième volet est la thermothérapie, une alternance d'environnements chauds, comme le hammam, le sauna à infrarouge, et froids, dont le bassin polaire. Au vu des nouvelles consignes du ministre de la Santé, Christian Dubé, seul ce sauna pourra être utilisé, sur réservation. Au moment où ces lignes étaient écrites, l'établissement était en train d'évaluer la possibilité de tenir ses activités de groupe.

« Nos clients peuvent rencontrer des naturopathes et des kinésiologues, obtenir des programmes alimentaires ou d'entraînement physique, précise M^{me} Grenier. Tout est pensé pour leur faire du bien. »

Supplément d'âme

L'hospitalité était au cœur de leur action sociale. Le salut des âmes aussi. Il va donc de soi qu'à Québec, on a envie de se ressourcer au Monastère des Augustines.

L'hôtellerie du Monastère compte 65 chambres, celles qu'ont occupées les religieuses et qu'on a entièrement réaménagées. Quant aux activités destinées aux hôtes, elles s'inspirent de leurs valeurs. Ici, de la lumière, du silence, du yoga, une alimentation consciente et des conférences qui aident à mieux vivre et à cheminer dans une quête de sens.

« Au printemps 2020, en début de pandémie, nous nous sommes lancés

dans la production d'une riche programmation en ligne qui s'appelle Le Monastère chez soi et qui reprend les thèmes traités sur place. En ce début de nouvelle vague, elle demeure grandement pertinente », estime la directrice communications et marketing Caroline Maheu.

Le Monastère a également créé une série de circuits thématiques à réaliser de façon autonome au sein de l'établissement. « Il s'agit soit de parcours spirituels, menant à une introspection, soit de parcours historiques. C'est vraiment unique », précise-t-elle. Pour mémoire, les Augustines ont fondé douze hôpitaux à travers le Québec. Un musée, à même l'établissement, raconte l'évolution de la médecine sur près de quatre siècles par le biais de milliers d'artefacts.

Toujours fidèles à leur mission première, les religieuses offrent aussi des séjours de répit aux proches aidants. Alléluia ! diront certains...

plenitude.travel | spa-eastman.com
monastere.ca

Bon à savoir

En raison de la flambée des cas de COVID-19, les autorités ont ordonné lundi la fermeture des spas. Les informations contenues dans ce texte sont donc sujettes à changement.



© SPA EASTMAN