

Réveil des Sens

... l'Escale Santé Bien-être



*Réveil des Sens,
en partenariat avec l'Association Qi Tao,
vous propose une nouvelle escapade...*



Les points forts du circuit :

- Découverte de Toronto, Ottawa, Montréal et Québec
- 1 nuit dans une pourvoirie au cœur de la nature Québécoise
- Spécialités culinaires : « Smoked-meat », repas traditionnel à la cabane à sucre
- Croisières au pied des chutes du Niagara et dans les Mille Îles.
- Découverte du Village Historique de Wendake et Chute Montmorency

CANADA

Circuit 13 jours

Ontario et Québec

2 au 14 juin 2021



Découverte et bien-être au Canada, Ontario et Québec Du 2 au 14 juin 2021

Le temps d'un voyage au Québec, migrez vers les merveilles de la bien nommée « Belle Province », ses alléchantes cabanes à sucre, ses abondantes forêts boréales et ses accueillantes rives du St Laurent !

Seulement un cinquième de l'immense territoire du Québec est urbanisé, laissant ainsi libre cours aux extravagances d'une nature peuplée d'attendrissants habitants à rencontrer au travers de cette escapade : baleines et bélugas gardant des fjords souverains, ours dormant sous les frondaisons des pins robustes, caribous et orignaux se rafraîchissant dans des lacs d'une inépuisable beauté...

En déambulant dans les artères pavées de Montréal et Québec, vous retrouverez les repères familiers du Vieux-Continent pour mieux être déboussolés par ceux du Nouveau-Monde, mix parfait symbolisant cette province cosmopolite. Mais vous ne resterez jamais bien longtemps dans les métropoles tant le chant de la nature est irrésistible. ..



J1 – Lyon – Toronto (DIN)

Décollage de Lyon dans la matinée avec Air Canada pour arrivée à Toronto à 15h25 heure locale.

Accueil par notre guide-accompagnateur francophone à l'aéroport de Toronto. Première soirée avec un dîner en centre-ville de Toronto avant de prendre la route vers Niagara pour l'installation à l'hôtel. Nuit à Niagara.

J2 - Niagara / Toronto (PDJ, DEJ, DIN)



Nous irons ce matin découvrir les chutes de plus près : **croisière aux pieds des chutes!** On s'attend à des cataractes d'eau en pleine forêt ? Pas du tout : ici, tout a été prévu pour le voyageur : hôtels, restaurants, tours immenses qui dévoilent de vertigineux panoramas... mais aussi les bateaux qui luttent contre le courant pour vous faire goûter aux embruns que soulèvent les bouillonnements assourdissants du Niagara. **Déjeuner dans un restaurant panoramique avec vue sur les chutes.** Sur le chemin pour Toronto, arrêt à Niagara-On-The-Lake : petite ville très "british" où l'on pourra faire des achats dans de très coquettes et pimpantes boutiques. À notre arrivée à Toronto, tour d'orientation de la ville. Toronto représente la démesure Nord-Américaine. Elle vit à l'heure des U.S.A. Active et prospère, la ville est très influencée par le monde des affaires : le centre-ville, un petit Manhattan, avec ses tours de verre, ocres ou vert profond, avec ses grands taxis pressés, sans oublier les Torontoises, tenues de ville plutôt élégantes, « chaussures de course » blanches aux pieds. Le lac qui borde le sud de la ville en est un peu son âme : café, restaurants ... Dîner à Toronto et nuit à l'hôtel en excentré.

J3 - Toronto / Région des Mille Îles / Gananoque (PDJ, DEJ, DIN)

Départ en direction de la région des Mille-Îles, autrefois peuplée par les Indiens Iroquois et surnommée « du Grand Esprit ». La région des Mille-Îles, sur lesquelles de magnifiques demeures de vacances avaient été édifiées. C'est l'histoire de ces maisons, souvent luxueuses que l'on découvrira au fil de l'eau. Arrêt et **tour d'orientation de Kingston**. Cette ville moyenne de 55 000 habitants fut un moment capital du Canada-Uni, jusqu'à ce que la Reine Victoria lui préfère Ottawa. Simple comptoir de traite des fourrures au 17ème siècle, puis site stratégique aux mains des Loyalistes anglais en lutte contre les Américains, c'est la cité des collèges militaires canadiens par excellence (trois, en tout). Témoin de ce passé, le vieux Fort Henry domine toujours l'accès au Canal Rideau. **Déjeuner avec vue sur le lac Ontario.** Suivi d'une **croisière** d'une heure et demi pour découvrir les 1000 îles. Autrefois peuplée par les Indiens Iroquois et surnommée « Jardin du Grand Esprit ». La région des Mille-Îles, sur lesquelles de magnifiques demeures de vacances ont été édifiées offre un charme particulier. Ce sera l'histoire de ces maisons, souvent luxueuses que l'on découvrira au fil de l'eau lors de la croisière d'une heure pour découvrir les îles et le charme qui les compose. Dîner à Gananoque. Nuit à l'hôtel



J4 - Gananoque / Ottawa / Montréal (PDJ, DEJ, DIN)



Aujourd'hui, direction Ottawa. *Découverte d'Ottawa qui est la capitale du Canada : elle représente le pays officiellement de Vancouver à Halifax. Ottawa est une capitale atypique, avec à peine 350 000 habitants, une activité réduite, un nain économique comparée à Toronto, ou à Montréal, ses deux voisines. **Tour d'orientation d'Ottawa.** Cette ville se contente, si l'on peut dire, d'être le siège du Parlement, et d'abriter dans ses bâtisses cossues le monde feutré des ambassades. Point de passage obligatoire des chefs d'États et des têtes couronnées qui visitent le pays, Ottawa c'est la célèbre Tour de la Paix qui offre un beau panorama. Visite libre en matinée du **musée canadien de l'histoire.** On y retrace l'Histoire du Canada, depuis les Amérindiens, avec d'intéressantes pièces, tels des canoës, des tipis, mais aussi de beaux costumes traditionnels. Une immense salle est par ailleurs consacrée aux totems. À ne pas manquer ! **Déjeuner au Fish Market.** Le restaurant est situé au cœur de l'historique marché By et offre les meilleurs fruits de mer et poissons frais. Après le déjeuner, profitez d'un temps libre pour visiter de façon plus personnelle la ville en marchant le long du canal Rideau jusqu'au fameux parlement. Retour sur Montréal en fin de journée avec un diner « **Apportez votre vin** ». Nuit à Montréal*

J5 - Montréal (PDJ, DEJ, DIN)

On part à la découverte de la ville à travers une **visite guidée de Montréal.** C'est donc le fleuve Saint-Laurent qui la protège de ses bras puissants. Mais c'est aussi sa célèbre « Montagne ». Le Mont Royal, modeste promontoire et pourtant, symbole naturel de cette ville, que coiffe une gigantesque croix latine illuminée à la nuit tombée.

Le 2 octobre 1535 le français Jacques Cartier découvre cette montagne et devant la beauté du paysage décide de l'appeler Mont Royal qui donnera son nom à l'île de Montréal... C'est un siècle plus tard en 1642 qu'un groupe de colons français fonda la ville de Ville-Marie (en honneur de la vierge Marie) sur la pointe de l'île de Montréal (quartier actuel d'Hochelega) et les 2 noms ont été plus tard confondus. **Montréal est une île-ville où vivent aujourd'hui environ 2 millions de personnes.**

Souvenons-nous en promenant notre regard à travers ces feuillus d'érables, qu'à son arrivée, seuls ici, régnaient en maîtres Amérindiens, trappeurs et « des Bois ». Seule la traite de la fourrure, alimentée par une faune généreuse (castors, ragondins, lièvres mais aussi lynx, ours et loups) comptait ici. Le vieux Montréal conserve quelques belles empreintes des XVIIIème et XIXème siècles commerçants puis industriels, avec ses anciens « », ses entrepôts aujourd'hui silencieux, dont les devantures blafardes sont les cernes du vieux port. **Déjeuner de «meat».** Traduire simplement en français le nom de cette spécialité très montréalaise risquerait de ne rien restituer de sa saveur si particulière : viande de bœuf fumée certes, mais sans oublier herbes et épices nombreuses qui entrent dans sa préparation, ni cette marinade à la bière qui lui donne sa souplesse et son fumé. La suite de la journée sera libre pour vous permettre de découvrir de façon plus personnelle la ville, et de profiter des nombreuses boutiques de la rue Sainte-Catherine pour magasiner et en profiter pour découvrir la ville souterraine. *Diner en ville et nuit à Montréal*



J6—Montréal – Journée Libre (PDJ)

Après le petit déjeuner à l'hôtel, profitez d'une journée libre à Montréal ou si vous le souhaitez nous pourrions « grimper » à pied à partir de la rue Peel sur le Mont Royal pour admirer la vue et pratiquer le Qi gong au bord du lac aux castors ou alors partez à l'aventure dans Montréal, un pass 1 jour transports en commun vous sera remis pour vous déplacer où bon vous semble

Le mont Royal est l'un des terrains de jeu préférés des Montréalais. On emprunte le sentier qui mène à son sommet pour prendre un bon bol d'air et profiter des points de vue sur la ville. En hiver, on y patine, on y skie et on y luge gaiement.

Déjeuner et Diner libres, nuit à Montréal.



Jour 7— Montréal / Québec (PDJ, DEJ, DIN)

Après le petit-déjeuner nous prendrons la route pour Québec où notre chauffeur-guide assurera une visite guidée de la ville : Québec n'est pas une ville, c'est une ville Historique! Si l'on vous demande quelle est la seule ville de remparts en Amérique du Nord, vous répondrez assurément Québec. Cette cité, répertoriée par l'UNESCO comme « **Joyau du Patrimoine Mondial** » est effectivement unique. L'histoire de l'installation française, puis anglaise en Amérique y est en grande partie contenue. Les comptoirs des premiers négociants, à la fois commerces et maisons d'habitation sont toujours là. Ils portent toujours les noms de leurs propriétaires des années 1600. Les combats Franco-Anglais ont aussi laissé leurs traces à Québec : les plaines d'Abraham racontent ces durs affrontements qui ont forgé l'âme de cette Province. **Déjeuner à Québec.** Après midi libre à Québec profitez-en pour magasiner dans les rues de la ville et la découvrir de façon plus personnelle. Diner et nuit à Québec.



J8— Québec (PDJ, DEJ, DIN)

Après le petit-déjeuner, nous partons en direction du village Amérindien de Wendake. Les Hurons sont les premiers habitants du pays. Leur histoire s'est rapidement rapprochée de celle des colons français. Très tôt semi-sédentaires, puis sédentaires, les Hurons n'étaient pas des guerriers. Autrefois redoutables chasseurs et pêcheurs, mais aussi cultivateurs avisés du maïs, les Hurons d'aujourd'hui sont reconnus pour leur savoir-faire dans l'artisanat du cuir, de la peau et du bois. Il y aura une visite guidée du village reconstitué. Pour finir la visite, une animation « contes et légendes » sera présentée. **Déjeuner au village de Wendake.** Après le déjeuner nous partons à la découverte du *parc de la chute Montmorency*. Autour de sa chute haute de 83 mètres, soit 30 mètres de plus que les chutes Niagara, sentiers et belvédères invitent à une balade des plus surprenantes.

Sur la route en direction de Charlevoix, partez pour un Tour d'orientation de l'île d'Orléans: L'île d'Orléans, arrondissement historique, fait vivre la campagne traditionnelle québécoise avec ses paysages magnifiques, en bordure du fleuve Saint-Laurent et à proximité de Québec. Berceau de la Nouvelle-France, l'île propose une expérience culturelle unique et un riche terroir. Tantôt accueilli par un producteur passionné, où agrotourisme et produits de la ferme sont à savourer, puis ému par les saisissants paysages en continuelle évolution, en passant par l'exploration du patrimoine historique et culturel bien nantis, l'île d'Orléans ne vous réserve que des surprises. À vous de les découvrir. **Diner dans une cabane à sucre traditionnelle pour le repas.** Pourquoi cabane et pourquoi sucre ? Parce qu'il est une tradition québécoise, bien ancrée dans les mœurs, qui consiste, dès la mi-Avril, à la sortie de la sève nouvelle des érables, à se réunir entre amis, à l'occasion d'un copieux déjeuner dominical. À cette érablière, ce bâtiment rustique au milieu des arbres destiné à transformer, en la chauffant, cette sève en sirop parfumé, s'ajoute donc une grande salle capable d'accueillir des groupes. L'ambiance y est souvent très familiale, bon-enfant. Mais voici l'inoubliable dessert...on sort de table et l'on va déguster le sirop tiède et épais coulé sur une "table de neige" glacée, à l'aide d'un petit bâton. Délicieux !



J9 -Québec / Tadoussac / Charlevoix (PDJ, DEJ, DIN)

Dernier réveil à Québec, route en direction de Tadoussac. Un amateur de la nature ou passionnés de culture, sportifs ou contemplatifs, baleines en observation ou rapaces en migration... Il y en a pour tous les goûts à Tadoussac. Déjeuner buffet à Tadoussac

En option : Croisière d'observation des baleines en bateau (3h)

Après le repas, nous passerons un peu de temps dans le charmant village de **Tadoussac**. Un peu de temps libre sera accordé pour se rendre à la pointe de l'Islet. Puis route vers la région de Charlevoix. Diner et nuit à Charlevoix.



J10 - Charlevoix / Roberval (PDJ, DEJ, DIN)

Après le petit-déjeuner nous prendrons la route du Lac St Jean, nous irons découvrir le célèbre Village historique de Val-Jalbert. Val Jalbert un village authentique Vivez la vie telle qu'elle était dans les années 20, dans une véritable ville avec une quarantaine de bâtiments d'époque. Le couvent-école, le magasin général et l'usine de pâte à papier regorgent de secrets qui seront révélés par de nombreux personnages colorés. Déjeuner Tourtière au village. Continuation vers la destination finale Roberval. Diner et nuit à Roberval.



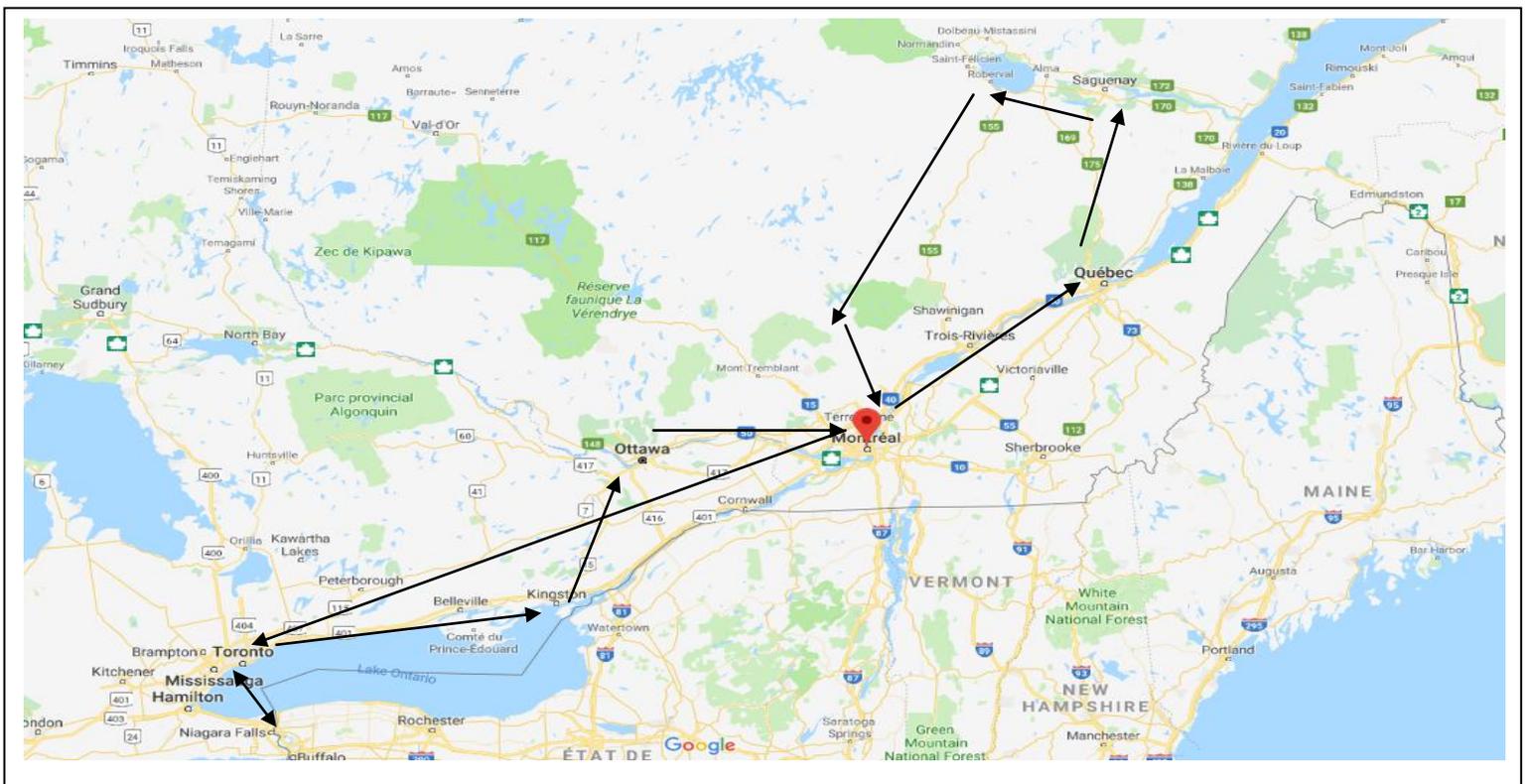
J11 - Roberval / Mauricie (PDJ, DEJ, DIN)

Route en direction la région de la Mauricie, arrêt en cours de route au **Parc des chutes de la rivière du Bastonnais**. Déjeuner en cours de chemin à la Tuque puis enfin **installation à la pourvoirie familiale du Lac Blanc** située à **Saint Alexis des monts en plein cœur de la Mauricie**. Cette auberge forestière en plein cœur de la nature québécoise vous offre tout le confort pour une expérience unique en chalets. Centre de villégiature, cette pourvoirie familiale saura vous charmer par son environnement chaleureux et par son respect de la nature. Journée libre avec accès aux activités sur place : chaloupe, kayak, pédalo, centre aquatique (piscine, bain tourbillon, sauna), sentiers pédestres. Diner et nuitée sur place.



J12 —Mauricie / Montréal (PDJ)

Petit déjeuner à la pourvoirie. Matinée libre à la pourvoirie pour vous laisser le temps de faire vos bagages et de profiter des derniers instants. Suivant les horaires du vol retour, temps libre sur Montréal pour effectuer vos achats souvenirs de dernière minute. Transfert vers l'aéroport de Montréal pour décollage à 21h45 pour retour vers Lyon en vol direct.



TARIFS ET CONDITIONS

TARIF PREPARE- sur la base de 20 voyageurs en chambre double - : 1990 EUR

>> possibilité si vous le souhaitez d'être logé en chambre triple ou quadruple

Supplément Chambre Individuelle 385 EUR

conditions de règlement : 590 € d'acompte à l'inscription, le solde en 7 ou fois 200 €,

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30/11/2020 – Nb de places limitées à 18.

facilités de paiement, chèques vacances acceptés

Pour toute information et/ou inscription, contact : Pascal, Président Qi Tao - 06.07.66.43.77 – pascal@qitao2607.fr

INCLUSIONS et EXCLUSIONS :

Ce tarif comprend :

- Vols Air Canada : 2/06/2020 Lyon -> Montréal -> Toronto ; 13/06/2020 Montréal -> Lyon
- Hébergement hôtel 2 ou 3 * avec petit-déjeuner continental
- Les activités mentionnées au programme
- Un pass transports illimité pour la journée libre à Montréal
- Les repas mentionnés au programme. Les repas comprennent les boissons suivantes : eau, thé, café. Les boissons autres sont en extra. (PDJ = Petit-déjeuner, DEJ = Déjeuner, DIN = Dîner)
- Les taxes canadiennes
- Les taxes douanières / L'AVE – l'Autorisation de Voyage Electronique
- Un Chauffeur-guide durant le circuit et transport en autocar privé durant tout le circuit.
- Assurance annulation ET rapatriement

Ce Tarif ne comprend pas :

- Les activités non mentionnées au programme
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les activités en option : croisière Baleine 45 € en sus
- Les pourboires au guide et au chauffeur: il est de coutume de donner 4\$-5\$ par personne et par jour pour le guide, 3\$ par personne et par jour pour le chauffeur et 1,50\$ par personne pour le guide de ville (6\$ par personne et par jour dans le cas d'un chauffeur-guide et 20\$ pour le groupe par guide de ville si moins de 14 pax)
- Forfait boisson :
 - . 1 bière ou 1 verre de vin= 10 \$ par personne par repas
 - . 1 bière ou 1 verre de vin ET une eau minérale ou une soft drink = 15 \$ par personne par repas
 - . 1 bouteille de vin pour quatre = 17 \$ par personne par repas
 - . 1 bouteille de vin pour trois = 22 \$ par personne par repas