

LES CROISIÈRES
CULTURELLES



La 1^{ère} Croisière
Bien-être



AVEC
santé
magazine

du 4 au 11 octobre 2015

À travers un programme riche, « notre croisière qui fait du bien » convie ses passagers à participer à une semaine complète autour du bien-être. Nutritionniste, médecin, spécialiste du développement personnel... Nos différents intervenants seront à votre écoute durant huit jours extraordinaires afin de prendre soin de vous : une expérience inmanquable !

Une équipe d'experts Bien-être embarque
avec vous pour une croisière Santé exceptionnelle



Laurent Gounelle
Écrivain

Laurent Gounelle est l'auteur de « L'homme qui voulait être heureux », « Le jour où j'ai appris à vivre », ouvrages plébiscités par les lecteurs du monde entier. Il épingle avec humour les travers de la société moderne et guide ses lecteurs dans leur recherche d'équilibre et d'épanouissement personnel.

- Conférence 1
Dépasser ses limites, se libérer de ses freins et de ses peurs pour réaliser ses rêves
- Conférence 2
Se réaliser... oui, mais comment ? Trouver et construire son bonheur en 2015



Dr Laurence Plumey
Médecin-nutritionniste

Laurence Plumey est médecin, nutritionniste et diététicienne. Conférencière, enseignante, elle est également l'auteure de plusieurs livres dont Le grand livre de l'Alimentation. À travers un programme de conférences et d'ateliers pratiques, le Dr Plumey vous fournira les clefs d'une alimentation gourmande, saine et équilibrée.

- Conférence 1
Plaisir de manger, désir de santé : tous les repères pour une alimentation plus saine et plus variée
- Conférence 2
Poids et Santé : comment gérer ses kilos avec sérénité et efficacité



Aline Perraudin
Directrice de la rédaction de *Santé Magazine*

Aline Perraudin dirige la rédaction de *Santé Magazine*, n°1 en audience de la presse féminine mensuelle. Elle participe régulièrement à des émissions consacrées à la santé. Elle sera votre experte Santé Bien-être à bord !

Questions-réponses : *Les coulisses de Santé Magazine*

Santé Magazine est le mensuel qui vous fait du bien depuis plus de 35 ans. Sa rédaction travaille quotidiennement pour votre bien-être, à travers des articles, qui allient l'expertise santé à la beauté, au bien-être et à la nutrition. Au cours de cet échange, vous pourrez lui poser toutes vos questions.

Placé sous le signe de l'équilibre, un programme conçu spécialement pour vous



Vos coachs experts



Mikaël Pulcini
Professeur de Pilates



Jean-Charles Sommerard
Expert en aromathérapie



Martine Medjber Leignel
Spécialiste en « rigologie »



ATELIERS BIEN-ÊTRE

Par petits groupes, ces initiations seront l'occasion de vous familiariser avec de nouvelles pratiques. Interactives, ces sessions vous permettront d'échanger en toute liberté avec un spécialiste.

1/ Étirements et détente

Sous forme d'exercices de respiration, d'étirements et d'équilibre, Mikaël Pulcini vous fera découvrir les bienfaits du Pilates, cette gymnastique douce inspirée du yoga et de la danse. Ces initiations ont lieu sur le pont extérieur et sont accessibles à tous.

2/ Initiation aux huiles essentielles

Jean-Charles Sommerard, expert en aromathérapie et auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, fera découvrir aux passagers une sélection d'huiles essentielles 100 % naturelles et biologiques. Cet atelier pratique permettra de faire le point sur les bienfaits des huiles essentielles et surtout d'apprendre à bien les choisir, les doser et les utiliser.

3/ Découverte du « yoga du rire »

Découvrez avec Martine Medjber Leignel comment le rire pratiqué en petit groupe devient rapidement naturel et très contagieux et entraîne une relaxation et un bien-être profond.

ATELIERS NUTRITION

Les ateliers nutrition seront animés par le Docteur Laurence Plumey.

Se déroulant en petit comité, ils permettront à chacun de faire le point avec une spécialiste de la nutrition. Diabète, ostéoporose, sommeil, surpoids, allergies... l'alimentation joue un rôle vital et complexe dans notre vie quotidienne.

Atelier 1 *Sucre et produits sucrés : Comment se faire encore plus plaisir en évitant diabète et surpoids ?*

Atelier 2 *Beurre, huile et autres matières grasses : comment s'y retrouver entre le bon et le mauvais gras ?*

Atelier 3 *Du gluten au lactose, de la simple intolérance à la vraie allergie : que faut-il en penser ?*



VOS ESCALES DÉTENTE & PLAISIR



Nice / Savone

Jour 1 / dimanche 4 octobre *appareillage à 17h30*

Des navettes en partance de la gare (rendez-vous à 11h45) et de l'aéroport de Nice (rendez-vous à 12h30) vous conduiront jusqu'au port d'embarquement, Savone. À bord, vous retrouverez l'équipe de la Croisière Santé Magazine, qui vous encadrera pendant votre séjour.



Palerme

Jour 3 / mardi 6 octobre *(13h - 18h)*

Palerme, capitale de la région autonome de Sicile, est une ville-musée qui semble partagée entre une vie populaire haute en couleurs et de superbes bâtiments échoués au cœur d'une ville trépidante. De son heure de gloire à l'époque des rois normands, il subsiste de nombreux édifices qui marient les styles mauresque, roman et byzantin, dont le Palais Royal, la chapelle Palatine et l'église de la Martorana.

Rome / Civitavecchia

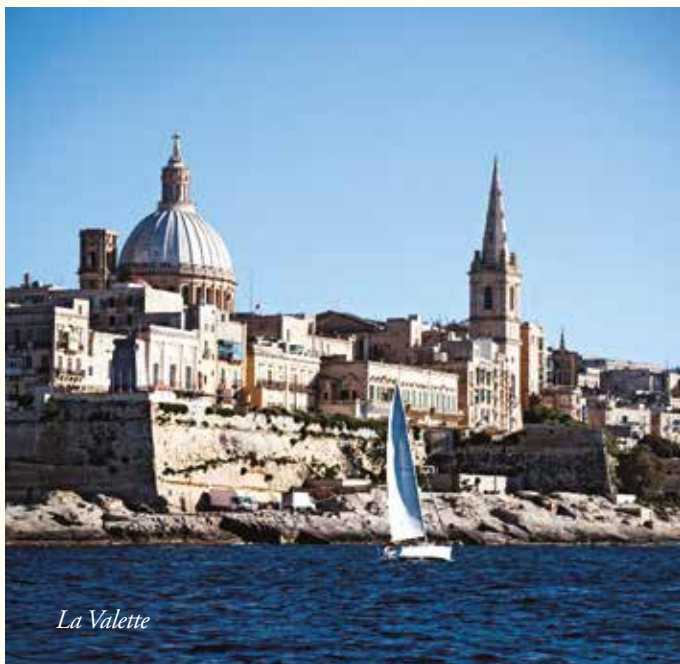
Jour 2 / lundi 5 octobre *(9h - 19h)*

Rome, second berceau de la civilisation occidentale, a une histoire de plus de 2500 ans. Le centre historique, dominé par sept collines, vous fait constamment voyager de la Rome antique à la Renaissance et à l'époque baroque. Classée site du patrimoine mondial de l'UNESCO, la capitale de l'Italie est aussi un État souverain : la Cité du Vatican dont le chef est actuellement le pape François.

La Valette / Malte

Jour 4 / mercredi 7 octobre *(13h - 18h)*

L'entrée dans le port de La Valette sera l'un des temps forts de votre navigation. Les fortifications comptent parmi les plus belles de la Méditerranée.



La Valette

Les bâtiments construits pour les Chevaliers de l'ordre de Saint-Jean de Jérusalem constellent la vieille ville et vous serez sous le charme de cette île de Malte, dorée par le soleil, agrémentée de palmiers et de pierres blondes.

En mer

Jour 5 / jeudi 8 octobre

Cette journée en mer sera l'occasion pour vous de profiter pleinement du programme de votre croisière Bien-Être : remise en forme sur le pont, et conférence. Vous pourrez également profiter des espaces bien-être* du Costa Fascinosa.

**en supplément*

Palma

Jour 6 / vendredi 9 octobre (13h - 19h)

Palma, ville principale de l'île de Majorque a su garder son âme - comme vous le constaterez dans la vieille ville - qui fut prospère dès les XIII^e et XIV^e siècles. À 17 km se cache la perle de l'île : la chartreuse de Valldemosa qui, depuis le XIX^e siècle, héberge les artistes les plus célèbres de leur temps : Chopin, Georges Sand et, plus près de nous, J.L Borges, Michael Douglas et Catherine Zeta-Jones.



Palma

Barcelone

Jour 7 / samedi 10 octobre (8h - 14h30)

Ici aussi, il va vous falloir faire des choix, tant la richesse du patrimoine de cette ville est riche. Côté musées : le musée national d'Art de Catalogne, dont les collections rassemblent dix siècles d'art catalan. Les amateurs de peinture moderne se rendront à la Fondation Tapiès ou à la Fondation Miró. Si vous préférez vous balader le nez au vent : le Barri Gotic, avec ses ruelles très animées ou le Raval, l'ancien quartier chinois devenu branché depuis que le musée d'Art contemporain s'y est installé. Enfin, côté jardins : le parc Güell, classé au patrimoine mondial, avec son escalier-dragon en mosaïque et son immense banc ondulé.



Barcelone

Savone / Nice

Jour 8 / dimanche 11 octobre arrivée à 10h

Le Costa Fascinosa accostera à Savone au matin. Comme à l'aller, vous serez transférés jusqu'à Nice gare ou aéroport, au choix.



DÉTENTE & PLAISIR AUSSI SUR TERRE

Lors de cette croisière, vous pourrez participer aux excursions payantes proposées par Costa Crociere.



Rome

La capitale italienne est un joyau pour le patrimoine culturel mondial. Ainsi, à **Rome**, vous pourrez choisir de visiter la ville antique, baroque ou classique sans oublier la possibilité de vous rendre à la cité du Vatican.

Palerme, cette ville-musée, possède de nombreux visages. À travers les édifices de la cité, vous pourrez admirer les différents styles byzantin, arabe et normand.

Au départ de **Malte**, partez sur les traces des Chevaliers de Malte en visitant la Valette et ses remparts.

À **Palma**, vous aurez le choix de visiter la chartreuse de Valldemosa ou la vieille ville et sa magnifique cathédrale, œuvre de Gaudí.



Barcelone

Et enfin, à **Barcelone**, partez sur les traces de Gaudí avec une visite de la Sagrada Familia ou de ses autres chefs-d'œuvre comme le parc Güell.



BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS ?

• **Connectez-vous sur :**

www.tmrfrance.com

• **Envoyez un mail à :**

contact@tmrfrance.com

• **Téléphonez au :**

04 91 77 88 99

Du lundi au vendredi, de 9h à 18h

Le samedi de 9h à 13h



LES EXCLUSIVITÉS DE VOTRE FORMULE BIEN-ÊTRE



1

Sélectionnés pour vous, des conférences et des ateliers inédits animés par nos experts santé et nutrition :

Laurent Gounelle,
Martine Medjber,
Aline Perraudin,
Dr Laurence Plumey,
Mikaël Pulcini,
Jean-Charles Sommerard.

2

Votre formule 100 % Bien-être à partir de 890 € seulement qui comprend :

- des conférences et des ateliers exclusifs
- les taxes et forfait de séjour à bord

3

À vos côtés à bord, une équipe francophone de Santé Magazine vous est spécialement dédiée.

VOTRE FORMULE COMPREND :

- Votre cabine dans la catégorie choisie,
- La pension complète,
- Le programme exclusif de la croisière « Bien-Être »,
- Les animations et activités à bord,
- Les taxes portuaires et forfait de séjour à bord,
- Le service de porteurs dans les ports, d'embarquement et de débarquement,
- Le transfert Nice (gare ou aéroport) / Savone aller et retour.

VOTRE FORMULE NE COMPREND PAS :

- Le pré et le post-acheminement vers et de Nice,
- Les frais de parking,
- Les excursions,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons.



À bord du *Costa Fascinosa* Un navire 4 étoiles

Spectaculaire dans chaque détail, le *Fascinosa* se veut l'un des héritiers des luxueux transatlantiques du passé. Il étonne, enchante et divertit par son confort et son élégance exceptionnels. La décoration du *Fascinosa* vous donnera l'impression de voyager en compagnie des plus célèbres visages du monde du cinéma d'auteur : de Luchino Visconti à David Lynch.

ESPACE BIEN-ÊTRE DE VOTRE NAVIRE EN ACCÈS LIBRE

- 5 bains à hydromassage
- 4 piscines
- Salle de sport, **sauna**, hammam
- Terrain de sport polyvalent
- Parcours de **footing en plein air**

CATÉGORIE DE CABINE	PRIX PAR PERSONNE *	PRIX CABINE INDIVIDUELLE
1 Intérieure Classique	890 €	1.290 €
2 Extérieure Classique	1.150 €	1.590 €
3 Balcon Classique	1.390 €	1.950 €

*Sur la base de 2 personnes.

Choisissez votre type de cabine...



Cabine intérieure

Idéale si vous comptez avant tout profiter du navire et des animations de votre croisière. Le confort à un prix avantageux.



Cabine extérieure vue sur mer

Pour les amoureux de paysages maritimes, qui pourront en toute tranquillité contempler mer et cieux.



Cabine vue mer avec balcon

Un panorama unique sur la mer ! Cette cabine comprend également un espace séjour, avec canapé et table basse.



349 avenue du Prado
13417 Marseille cedex 08
Licence d'État 013.03.0001



04 91 77 88 99
www.tmrfrance.com
contact@tmrfrance.com

Retrouvez la
« CROISIÈRE
BIEN ÊTRE »
sur votre mobile,
ou à l'adresse :
tmrfrance.com

