

COZUMEL

RESTAUREZ L'ÉDEN EN SOI

10 AU 17 AVRIL 2026



POUR RENAITRE A LA JOIE

VEVEZ CRÉER VOTRE PARADIS INTÉRIEUR
DANS UN PARADIS INTIME SUR TERRE



Énigma'Sens Voyages-Aventures-Révélation vous invite à vivre un voyage de ressourcement au cœur d'une île sacrée et sauvage, pour ralentir, ressentir... et retrouver la joie oubliée.

Restaurer le paradis perdu... À L'INTÉRIEUR

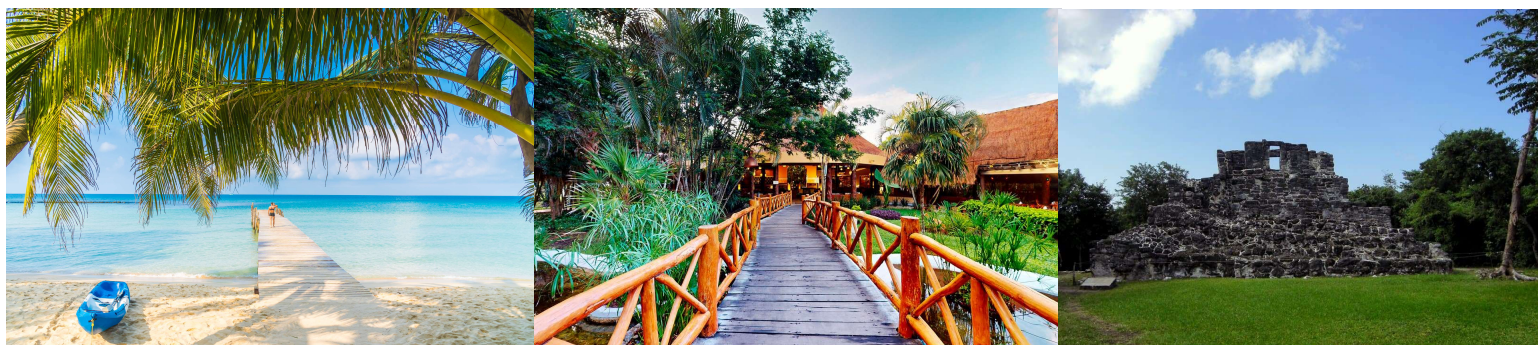
Il existe des lieux qui ne se traversent pas seulement : ils s'impriment en nous. Des lieux qui réouvrent des portes intérieures, réveillent une lumière ancienne, une joie pure, un souffle que l'on croyait éteint. Cozumel est de ceux-là. Île caribéenne bercée par les eaux turquoise et protégée par une jungle luxuriante, elle fut jadis un lieu de pèlerinage sacré pour honorer Ixchel, déesse lunaire des cycles, de la fertilité et de la renaissance. Son énergie persiste aujourd'hui encore, vibrante et généreuse, offrant un terrain fertile pour la guérison, le retour à soi et la renaissance intérieure.

Ce voyage n'est pas une simple escapade, mais une traversée lente et consciente. Une parenthèse pour : se déposer dans la paix et le silence, retrouver le rythme naturel de la vie, réapprendre à écouter ce qui respire en dedans, restaurer ce que le quotidien a endormi : la clarté, la présence, la joie simple d'exister.

Pas à pas, souffle après souffle, tu apprendras à cultiver un paradis qui ne dépend pas d'un lieu extérieur, mais qui se construit en toi, jour après jour. Un Éden vivant, ancré dans ton cœur, que tu pourras ramener dans ton quotidien.

Et si c'était maintenant le moment ?

Le moment de revenir à l'intérieur, de réensoleiller ce qui s'était refermé, et de laisser s'éveiller la beauté de ton monde intérieur.



7 jours pour soi, 7 jours pour aller à la rencontre de soi. 7 jours pour retrouver sa joie et son mieux-être. Voyager sur une île vibrante et sacrée telle l'île de Cozumel, c'est choisir de prendre contact avec soi, c'est de restaurer la joie simple de vivre, c'est de dire OUI à ouvrir la porte à des nouvelles habitudes. Ralentir, ressentir et respirer c'est de pénétrer avec authenticité en soi et de reconnecter à notre joie profonde dans la foi absolue.



Paradis sur terre

Souvent, l'humain se laisse piéger par ses limites, ses prisons intérieures, ses mal-être. Pris dans le rythme, il oublie que la vie sur Terre est, en elle-même, un paradis : belle, puissante, généreuse... un véritable cadeau. Dans ce voyage, nous vous inviterons à retrouver ce paradis, non pas comme une idée abstraite, mais comme une expérience tangible. Nous aborderons ce thème en profondeur, mais toujours avec simplicité : à travers des jeux, des partages, et parfois même de véritables révélations. Parce que le paradis n'est pas seulement un lieu : c'est une manière de vivre, de respirer, d'ouvrir son regard sur la beauté et la magie du quotidien.

Pourquoi venir?

Ce séjour ne sera pas une formation classique. C'est une immersion dans un véritable Éden équilibré : Des enseignements qui éveillent et nourrissent. Des activités proposées pour explorer, ressentir et s'ouvrir. Mais aussi des temps de repos, de liberté et d'intégration, pour goûter pleinement à l'instant présent. Un espace sacré où le corps, le cœur et l'esprit pourront se régénérer et se rappeler à quel point la vie est un miracle.

Cozumel, île sacrée, nous rappellera que le paradis ne se cherche pas ailleurs : il se retrouve, il se vit, il se cultive. Chaque souffle, chaque sourire, chaque instant partagé est une porte vers cet Éden intérieur. Quand nous choisissons de nourrir ce paradis en nous, le monde autour de nous se transforme lui aussi.

Pourquoi nous avons choisi Cozumel comme paradis?

Cozumel n'est pas une île comme les autres. Elle porte en elle une vibration unique, un équilibre rare entre beauté brute et caractère sacré.

- ✧ Parce qu'elle est entourée de la mer turquoise, véritable miroir de clarté et de purification.
- ✧ Parce qu'elle est encore préservée du tumulte touristique : certains lieux demeurent isolés, enveloppés par la jungle et le silence.
- ✧ Parce qu'elle fut jadis un lieu de pèlerinage sacré dédié à Ixchel, déesse de la fertilité, de la lune et de la renaissance. Son énergie imprègne encore l'île et invite à la guérison intérieure.
- ✧ Parce que marcher à Cozumel, c'est ressentir la puissance de la Terre et l'abondance de la Vie, comme une invitation constante à réhabiter son propre paradis intérieur.
- ✧ Et parce que nous avons choisi avec soin un hôtel respectueux de la nature, isolé des grands complexes, entouré de jungle et bercé par le chant des oiseaux. Ce lieu intime et authentique reflète parfaitement l'esprit du voyage : simplicité, harmonie, et communion avec la Terre.

C'est ce caractère à la fois sauvage et sacré qui en fait un écrin parfait pour un voyage de ressourcement. Ici, tout conspire à nous ramener à l'essentiel : la nature, la simplicité, la lumière, le souffle...



Renaître à la joie

La joie n'est pas une émotion passagère. Elle est une mémoire originelle, inscrite au plus profond de l'être, un éclat qui survit à toutes les tempêtes. Elle est là, parfois voilée par le rythme, les blessures ou les responsabilités, mais toujours prête à renaître dès qu'on lui fait de la place.

Renaître à la joie, c'est se rappeler que la vie est un cadeau. C'est retrouver l'émerveillement simple du souffle, du rire, de la lumière, du silence partagé. C'est redécouvrir qu'au-delà des apparences et des attentes, nous portons tous une source inépuisable de vitalité et de douceur.

La joie oubliée

Elle s'est parfois cachée derrière les masques, les exigences et le bruit du quotidien. Nous avons cru qu'elle dépendait des circonstances ou des autres. Mais la véritable joie ne se négocie pas : elle naît du dedans, quand nous cessons de courir et que nous acceptons de nous déposer.

La joie retrouvée

À Cozumel, cette île sacrée bercée par l'énergie d'Ixchel, déesse de la renaissance et des cycles, la joie se révèle comme une évidence. Elle jaillit de la mer turquoise, du chant des oiseaux dans la jungle, de la danse du soleil et de la lune. Elle s'incarne dans les rituels, dans les partages, dans les instants de présence.

- ✧ Elle est le sourire qui surgit sans raison.
- ✧ Elle est la paix qui se dépose dans le cœur.
- ✧ Elle est la sensation d'être pleinement vivant.

La joie comme passage

Renaître à la joie, c'est franchir un seuil intérieur. C'est oser choisir la lumière malgré les ombres, cultiver la gratitude, et laisser chaque instant redevenir une célébration.

Dans ce voyage, la joie sera à la fois chemin, révélation et trésor. Elle accompagnera chaque souffle, chaque rencontre, chaque silence.

Invitation

Ce séjour est une invitation à ouvrir les bras à la joie comme à une compagne fidèle. Non pas comme une fuite ou une distraction, mais comme un retour à l'essence de qui nous sommes.

Parce qu'au fond, renaître à la joie, c'est renaître à soi.



C'est en un groupe privé de 16 personnes que nous irons nous déposer et retrouver notre joie sur l'île de Cozumel.

Type de voyage : Ressourcement avec une touche d'aventure si tu le souhaites !

Durée : 7 nuits et 8 jours

Dates : 10 au 17 avril 2026

Participants : 16 (14 places disponibles)

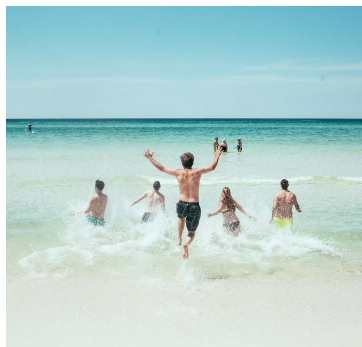
Type de voyage : Ressourcement

- 1 hôtel
- Voyage avec un regard plus profond à l'intérieur de soi
- Animation, activités et exercices individuels et de groupe
- Cheminement selon le thème proposé
- Moins de déplacements entre les sites
- Introspection, méditation, mouvement du corps et moments de silence
- Partages et rencontres de groupe
- Temps libre
- Rythme lent

Les points forts de cette aventure

Un accompagnement COMPLET POUR VIVRE PLEINEMENT SON EXPÉRIENCE EN TOUTE LIBERTÉ D'ÊTRE ET D'ESPRIT

- Rencontre préparatoire
- 1 seul hôtel
- Prise en charge complète de la logistique
- Plusieurs activités proposées
- Buffets variés
- Piscine
- Accès à la mer à quelques pas
- Menu cheminement et intégration à tous les jours
- Petit groupe
- Activités de nuit possibles
- 2 guides accompagnateurs, formation et animation
- SÉCURITÉ et **PRIX IMBATTABLE**





Notre menu ÉDEN quotidien

Chaque matin sera un jour de plus au paradis...

Un jour pour habiter ton corps, ton cœur et ton âme avec plus de conscience, plus de présence, plus de joie.

- ✧ **Éveil vitalité matinale** : tune-in, respiration, mouvements doux pour activer l'énergie du jour
- ✧ **Intention du jour** : formuler tes besoins, poser ton alignement intérieur
- ✧ **Connexion au corps** : mouvements conscients, danse, fluidité, habiter pleinement ton être
- ✧ **Contemplation** : silence, regard vers la nature, espace sacré pour se déposer
- ✧ **Introspection individuelle** : temps d'écriture, de ressenti, de retour en soi
- ✧ **Rencontre avec la nature** : connexion avec les animaux, les arbres, les éléments
- ✧ **Enseignements et transmissions** : ouvrir de nouvelles perspectives pour nourrir ton chemin
- ✧ **Rythme lent et doux** : savourer chaque instant sans pression, dans la fluidité
- ✧ **Explorations** : marches, sorties et visites en conscience, guidées par la magie des lieux
- ✧ **Cercle de partage** : rencontres de groupe, échanges, soutien et sororité/fraternité
- ✧ **Temps libre** : repos, intégration, ou simplement se laisser être...



Des activités spéciales de jour et de nuit peuvent vous être proposés tout le long du parcours et seront facultatives (peuvent engendrer des frais supplémentaires non inclus).

Des temps de repos et d'intégration seront au cœur de notre cheminement tout comme l'atteinte de buts en groupe et en individuel. La mer, les plages et nos corps physiques seront nos alliés à chacun de nos pas.



JOUR UN- 10 avril

C'est partie ! C'est notre grande rencontre à l'aéroport de Montréal pour un vol direct vers l'île de Cozumel. À notre arrivée nous prendrons un transport pour se rendre jusqu'à notre hôtel de ressourcement. Déjà nos yeux se rempliront d'images qui seront gravés dans nos souvenirs.. Après ce moment de voyage, nous prendrons un temps pour déposer nos bagages et nous enregistrons dans nos habitations puis nous partirons déjà pour aller déguster notre premier repas de groupe et mettre en place, ensemble, la suite de notre journée!



JOURS DEUX À SEPT 11 au 16 avril

Une semaine de rêve, à se découvrir et à créer des liens dans un lieu paradisiaque qui nous invite à être, à faire et à mettre en place tout ce qu'il faut pour que la joie soit au rendez-vous. Des moments d'introspections et de connexion avec les sites anciens qui ont tant à nous enseignés. Une semaine, à recevoir de nouvelles connaissances qui nous feront voir ce que nous vivons d'une toute autre façon et qui nous suivront pour le reste de nos vies.



JOUR HUIT- 17 avril

Voilà que notre aventure est terminée et qu'il est venu le temps de retourner en sol Québécois! Après une semaine à ralentir notre rythme et à prendre le temps de respirer et ressentir pour mieux renaître à notre joie de vivre, il est maintenant temps de mettre tout ça en application! Nous serons transporter vers l'aéroport de Cozumel pour un vol direct vers l'aéroport de Montréal.





Pour qui s'adresse cette aventure ?

Si le texte précédent, si un mot ou une phrase a résonné en toi, c'est que l'appel à renaître à ta joie est déjà là. Tu es prêt(e) à poser le premier pas.

Cette aventure s'adresse aux **hommes et aux femmes de 18 ans et plus**, que tu sois **seul(e)**, en **couple** ou avec des **amis**. Chacun y trouvera un espace pour se déposer, se reconnecter et s'ouvrir à une expérience profonde.

Enigma'Sens prône, dans chacun de ses voyages, la liberté de chaque être, tout en s'appuyant sur un code de valeurs : être sensible à soi, aux autres et au groupe, afin de grandir ensemble dans un climat porteur et propulsant.

Nous recherchons 14 humains prêts à s'engager à vivre cette expérience avec **joie**, **calme intérieur** et **respect** : trois vertus précieuses qui permettent de ressentir profondément l'énergie de l'île sacrée et d'ouvrir l'espace à une véritable transformation.

Nous serons là pour vous accompagner et vous guider, à la fois dans la préparation et tout au long du chemin.

Alors, es-tu prêt(e) à t'engager envers toi et envers le groupe à incarner ces 3 joyaux de vertus ? ✧





Notre hébergement

 **Iberostar Waves Cozumel – Une immersion dans le paradis**

Niché au cœur d'une jungle luxuriante et bordé par les eaux turquoise des Caraïbes, l'Iberostar Waves Cozumel est bien plus qu'un hôtel : c'est une expérience.

Son architecture unique, composée de bungalows aux toits de palapa dispersés dans un jardin tropical, crée une atmosphère intime et apaisante, où chaque pas rapproche de la nature. Face à la deuxième plus grande barrière de corail du monde, cet éco-resort offre un accès direct à un sanctuaire marin d'une beauté inouïe. Snorkeling, plongée, kayak ou simplement baignade dans une eau cristalline deviennent autant de portes d'entrée vers la magie de l'océan.

À l'intérieur, tout est pensé pour le bien-être :

- ✦ chambres accueillantes avec terrasse et hamac,
- ✦ restaurants aux saveurs locales et internationales,
- ✦ piscines tranquilles nichées dans la verdure,
- ✦ spa ressourçant, espaces de détente et jardins vibrants de vie.

L'esprit de l'hôtel allie confort moderne et respect de l'environnement, avec des pratiques écoresponsables qui préservent la beauté de l'île. Ici, on se sent à la fois invité et gardien de la nature qui nous entoure.

Séjourner à l'Iberostar Waves Cozumel, c'est s'offrir un voyage où tout invite à ralentir, à respirer, à se reconnecter. C'est découvrir un lieu où l'on n'est pas seulement de passage : on s'en souvient, car il réveille en nous un paradis que l'on croyait perdu.





Nos vols : la tranquillité d'esprit dès le départ

Pour ce voyage, nous avons choisi la simplicité et le confort : **des vols directs opérés par Air Transat entre Montréal et Cozumel.**

Aucun détour, aucune correspondance compliquée : vous décollez le matin, vous atterrissez sous le soleil caribéen quelques heures plus tard.

Ce choix vous assure une **sécurité d'esprit** et une fluidité qui permettent d'entrer dans l'énergie du voyage dès le départ. Moins de stress, plus de temps pour savourer chaque instant.

Avec Air Transat, reconnue pour son service chaleureux et sa fiabilité, vous pouvez voyager l'âme légère, le

10 avril 2026			
Montréal	7h00	Cozumel	10h50
17 avril 2026			
Cozumel	12h00	Montréal	17h10

La décision de partir en voyage de ressourcement n'arrive jamais par hasard. C'est un besoin qui survient le plus souvent à des périodes marquantes de la vie ou bien comme un appel profond à s'unifier à SOI, se déposer et se redécouvrir! C'est prendre soin de soi, se reconnecter à soi-même, communier avec la nature, écouter sa petite voix intérieure, s'abandonner complètement à EXISTER PLEINEMENT.



Les inclusions

- Billets d'avion aller-retour au départ de Montréal
- 1 valise
- Hébergement
- Tous les repas
- Les taxes
- Formation et accompagnement de Jennifer Ruel et Sabrina Talbot
- Guide de voyage
- Rencontre prévoyage de groupe
- Documents de voyages
- Protection offerte par le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage

Les exclusions

- Transport pour se rendre à l'aéroport de Montréal
- Les dépenses personnelles
- Les activités spéciales non incluses dans le forfait
- Les assurances médicales et/ou annulation
- Pourboire de vos 2 guides accompagnatrices et celui des guides sur les sites (s'il y a lieu)
- Tous déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques, politiques ou d'urgence



C'est avec une grande joie émanant de notre cœur que nous marcherons, vivrons, ressentirons, vibrerons et écouterons l'île sacrée de Cozumel avec vous. Lieu de mystère et de lumière, Cozumel nous rappelle qu'il est possible de restaurer et de nourrir le paradis sur Terre, ce paradis qui se cultive d'abord à l'intérieur de soi.

Surprises, découvertes, émerveillement, présence, conscience, transformations et cadeaux pour l'âme seront au rendez-vous...

Nous vous invitons à réserver un appel découverte, afin que nous puissions échanger sur ce voyage et voir comment il peut résonner dans votre cheminement.

Nous avons choisi de proposer un petit prix incluant même une formation, parce que nous tenions à rendre cette expérience accessible. Nous sommes heureuses d'avoir pu créer ce tout possible... clin d'œil à la magie de la vie : tout devient possible quand on se laisse porter par la joie et le paradis intérieur.

On se donne rendez-vous très bientôt afin de débiter le chemin de préparation à l'aventure!

Pour plus d'information sur l'approche Enigma'Sens, n'hésitez pas à visiter notre site web www.enigmasens.com

Jennifer et Sabrina



Enigma'Sens
VOYAGES • AVENTURES • RÉVÉLATIONS