



10<sup>e</sup>  
Croisière



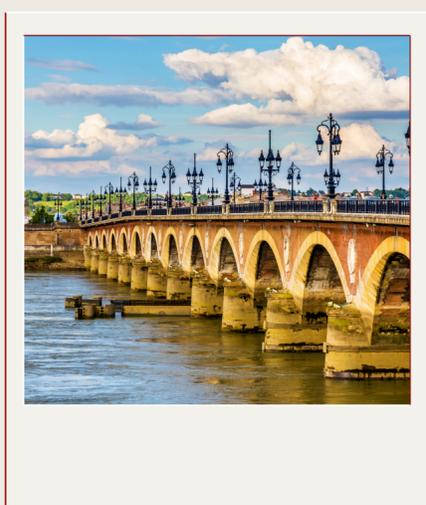
# VIVA ... L'ÉPANOUISSEMENT !

# CROISIÈRE EN AQUITAINE

MS CYRANO DE BERGERAC 5 ANCRÉS • 87 CABINES

Pour notre dixième croisière Vivacité, en compagnie de Sylvie Honoré et de ses invités, cap en 2026 sur l'Aquitaine, à la découverte des trésors du Sud-Ouest de la France.

À bord du luxueux MS Cyrano de Bergerac, **bateau 5 ancres**, nous voguerons sur la Garonne, la Dordogne et l'estuaire de la Gironde, entre Bordeaux et Royan, pour une immersion complète au cœur d'un terroir d'exception.



**CROISIÈRE**  
**DU 19/05/2026**  
**AU 25/05/2026**



Croisière en Aquitaine de Bordeaux à Royan, l'estuaire de la Gironde, la Garonne et la Dordogne en 7 jours, 6 nuits.

## CROISIÈRE DE 7 JOURS / 6 NUITS

**Au programme** : la route des grands crus du Médoc et ses châteaux prestigieux, la station balnéaire de Royan avec ses plages de sable fin et son architecture unique, Marennes et sa fameuse tradition ostréicole, Saint-Émilion et ses vignobles classés, Cadillac et son château ducal, et bien sûr Bordeaux, joyau d'Aquitaine, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, que nous prendrons le temps d'explorer à travers ses places élégantes, ses quais animés et ses merveilles architecturales.



Dans une ambiance débordante de rencontres inoubliables, de partages, de découvertes passionnantes, de convivialité, d'enrichissement et de pur épanouissement !

Une croisière pleine de surprises ....

Nous vivrons un programme entièrement personnalisé, mêlant la découverte de villes et de villages d'exception comme Bordeaux, Saint-Émilion,... au fil des terroirs, entre patrimoine, plaisirs gourmands et moments privilégiés.

Chaque matin, nous débuterons la journée par une parenthèse de bien-être pour le corps, deux experts vous proposeront un réveil en douceur pour bien commencer la journée .

Les invités de Sylvie Honoré nous rejoindront pour célébrer les 10 ans de la Croisière Vivacité, des personnalités "vibrantes" avec qui vous partagerez des moments intenses ...par le biais de conférences et ateliers sur le thème de la Célébration !

Tout un programme ....festif et joyeux ...



# PROGRAMME DE LA CROISIÈRE

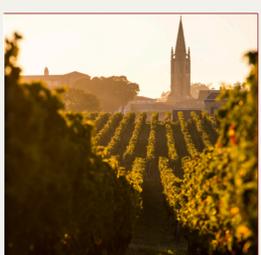


## Jour 1 - Mardi 19 mai 2026 - Bruxelles, Tours, Bordeaux (L, D)

Nous vous donnons rendez-vous à l'aéroport de Bruxelles National (Zaventem)... C'est à bord de nos autocars, confortablement installés, que nous partirons ensemble vers le Sud-Ouest de la France. Dès les premiers kilomètres, l'ambiance promet d'être joyeuse : l'occasion parfaite de faire connaissance avec Sylvie Honoré, ses invités et entre nous, tout en partageant déjà les premiers sourires autour du thème qui colorera notre croisière : La Célébration !

En cours de route, nous ferons une agréable halte à Tours pour savourer un lunch léger, avant de reprendre sereinement notre voyage vers Bordeaux.

À notre arrivée à Bordeaux, nous aurons le plaisir d'embarquer à bord du MS Cyrano de Bergerac. Nous nous installons dans nos cabines (réparties sur trois ponts), sommes invités à un cocktail de bienvenue et à la présentation de l'équipage, avant de passer au restaurant pour notre premier dîner à bord, lequel est suivi par une soirée animée en présence de tout le personnel du bateau et de Sylvie Honoré qui vous présentera aux côtés des ses invités le thème de la croisière « Célébration » afin de fêter comme il se doit cette 10<sup>ème</sup> croisière Vivacité.



## Jour 2 - Mercredi 20 mai 2026 - Bordeaux, Cussac-Fort-Médoc, Royan (B,L,D)

Frédéric Strebelle nous proposera un réveil matinal, tout en douceur, pour débiter cette journée dans une énergie positive.

Après le petit déjeuner, nous partirons pour une première escapade au cœur des Graves, région historique des grands vins de Bordeaux. À travers des paysages de vignes à perte de vue, nous rejoindrons un élégant château viticole où nous découvrirons les secrets de ce terroir d'exception, avant de savourer une dégustation raffinée de ses meilleurs crus.

Retour à bord et navigation sur la Gironde en direction de son estuaire. Tout au long de notre progression, nous longerons les marais, découvrirons les falaises abruptes de Meschers-sur-Gironde, ses maisons troglodytes creusées dans la roche et ses charmantes cabanes de pêcheurs, avant d'arriver à Royan en cours d'après-midi. Pendant notre navigation, conférence de Frédérique Strebelle qui nous parlera du bienfait du sport et de ses conseils judicieux adaptés à chacun spécifiquement pour le dos.

À Royan, nous partirons à pied, en compagnie de nos guides, à la découverte de cette élégante station balnéaire de la côte atlantique, réputée pour son architecture Belle Époque et son atmosphère singulière. Vous serez séduits par ses villas anciennes aux jardins luxuriants, ses ruelles animées aux boutiques pittoresques, son port vivant, ainsi que par l'église Notre-Dame, véritable emblème de la ville, reconstruite dans un style résolument moderne, alliant lignes épurées et lumière spectaculaire.

De retour sur notre bateau, ce sont l'apéro, le dîner et la soirée qui nous attendent !



## Jour 3 - Jeudi 21 mai 2026 - Royan, Marenne, Royan (B,L,D)

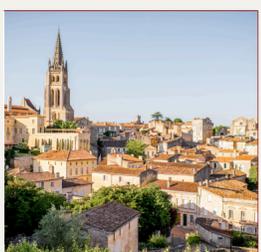
Après le réveil matinal proposé par Frédéric Strebelle, et un bon petit déjeuner, nous démarrons notre découverte par une visite de la Cité de l'Huître, à Marennes, au cœur du célèbre bassin ostréicole.

À travers une expérience ludique et immersive, nous plongerons dans l'univers passionnant de l'ostréiculture : de la naissance de l'huître jusqu'à son affinage en claire, en découvrant les gestes traditionnels des ostréiculteurs.

Cette immersion se conclura en beauté par une dégustation d'huîtres fraîches, pour savourer pleinement les trésors de la mer, dans un cadre authentique entre cabanes colorées et paysages de marais.

Après cette belle escapade, nous regagnerons notre bateau et poursuivrons notre navigation, cette fois sur la Dordogne, en direction de Libourne. Nous profiterons de l'après-midi pour partager un moment convivial avec Alain Boschman qui nous fera "vivre" sa magie culinaire créative, il nous donnera des conseils pour ravir nos papilles tout en préservant notre santé !

Ensuite, dîner et soirée festive à bord.



## Jour 4 - Vendredi 22 mai 2026 - Libourne, St Emilion, Bordeaux (B,L,D)

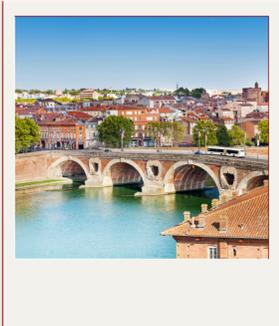
Nous démarrons la journée par un réveil musculaire avec Frédéric, et petit déjeuner.

Ensuite, nous partirons à la découverte de Saint-Émilion, véritable bijou médiéval niché au cœur des vignobles bordelais et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Fondée au VIII<sup>e</sup> siècle par un moine ermite qui lui donna son nom, la cité fascine par son incroyable patrimoine, ses ruelles pavées, ses maisons anciennes et ses panoramas sur les coteaux environnants.

Nous explorerons l'impressionnante église monolithe, entièrement creusée dans la roche calcaire, unique en Europe par ses dimensions et son histoire. Ce voyage dans le temps se poursuivra avec la visite d'un château de la prestigieuse appellation Saint-Émilion, où tradition viticole et passion se transmettent de génération en génération. Une dégustation de grands crus viendra sublimer cette immersion au cœur de l'un des terroirs les plus emblématiques de France.

Après cette matinée riche en découvertes et en saveurs, nous regagnerons notre bateau pour partager un agréable lunch à bord. Nous reprendrons ensuite notre navigation, nous longerons le village de Bourg avant d'atteindre le bec d'Ambès au confluent de la Dordogne et de la Garonne. Pendant cette navigation nous aurons le plaisir d'assister à un spectacle "Surprise", un moment irrésistible ...

Nous atteindrons Bordeaux en fin d'après-midi. Dîner et soirée de célébration, chut c'est une surprise ..., et tout un programme, ...



### **Jour 5 - Samedi 23 mai 2026 - Bordeaux, Cadillac, Bordeaux (B,L,D)**

C'est au tour d'Angélique Dudome, qui nous proposera un réveil avec une méditation.

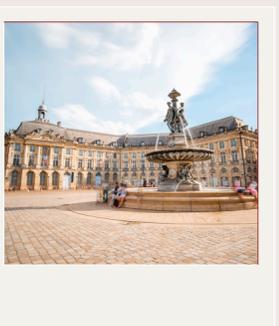
En matinée, nous voguerons paisiblement sur la Garonne en direction de Cadillac, en longeant les quais élégants de Bordeaux et ses superbes façades classées.

À notre arrivée, nous remonterons le temps en visitant le majestueux château de Roquetaillade, joyau médiéval édifié au XIV<sup>e</sup> siècle au cœur des terres de l'Aquitaine. Classé Monument Historique, ce château, toujours habité par la même famille depuis plus de 700 ans, impressionne par ses douves, ses tours crénelées, ses fresques murales et ses aménagements intérieurs dessinés par Viollet-le-Duc. Un témoignage exceptionnel de l'architecture militaire médiévale et du raffinement du XIX<sup>e</sup> siècle.

Après cette plongée dans l'histoire, nous poursuivrons notre route vers les paysages dorés du Sauternais pour visiter un château de cette prestigieuse appellation. Nous découvrirons les secrets de ce vin mythique avant de savourer une dégustation dans un cadre enchanteur.

Dans l'après-midi, nous reprendrons notre navigation paisible sur la Garonne en direction de Bordeaux, que nous atteindrons en début de soirée. Durant cette dernière navigation, nous aurons l'opportunité d'assister à une conférence d'Angélique Dudome sur le thème de la sonothérapie, qui permet d'apaiser le mental et d'harmoniser notre énergie.

La journée se clôturera en beauté avec notre grande soirée de gala à bord, un moment festif et élégant placé sous le signe de la convivialité et du partage.



### **Jour 6 - Dimanche 24 Mai 2026 - Bordeaux et la cité du vin (B,L,D)**

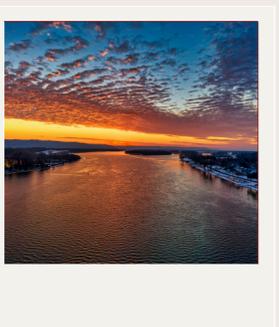
Ce matin, c'est Angélique Dudome qui nous proposera des exercices pratiques suite à sa conférence de la veille. Après notre petit déjeuner, nous partirons à la découverte de Bordeaux, majestueuse capitale du vin et joyau du patrimoine français. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Bordeaux séduit par l'harmonie de son architecture du XVIII<sup>e</sup> siècle, ses larges boulevards, ses places aérées et ses quais rénovés qui bordent la Garonne avec grâce.

Nous flânerons entre la place de la Bourse et son célèbre miroir d'eau, longerons les somptueuses façades des demeures marchandes et découvrirons l'histoire vibrante de cette ville commerçante et humaniste, autrefois surnommée "la Belle Endormie" et aujourd'hui rayonnante de dynamisme.

Après cette matinée de découvertes, nous retrouverons notre bateau pour un agréable lunch à bord.

L'après-midi, nous poursuivons notre immersion dans l'univers du vin à la spectaculaire Cité du Vin. Dans cet édifice à l'architecture audacieuse, inspirée du mouvement du vin dans un verre, nous voyagerons à travers les cultures viticoles du monde entier grâce à une expérience immersive et sensorielle unique. Notre visite se conclura par une dégustation au belvédère, avec une vue panoramique imprenable sur Bordeaux et ses environs.

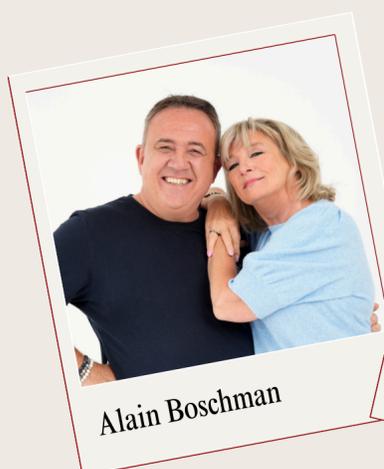
S'ensuit la session de clôture de notre croisière, le dîner et la soirée qui nous laissera des étoiles dans les yeux.



### **Jour 7 - Lundi 25 mai 2026 - Bordeaux, Orléans, Bruxelles (B,L)**

Après un dernier petit-déjeuner buffet à bord, nous quitterons le MS Cyrano de Bergerac, le cœur rempli de souvenirs. Nous reprendrons ensuite la route en autocar vers Bruxelles, le long des paysages français que nous traverserons une dernière fois.

Une agréable halte à Orléans nous permettra de nous détendre et de prolonger encore un peu l'esprit de découverte et de convivialité qui aura marqué cette belle aventure, avant de rejoindre notre point de départ.



Alain Boschman



Invité surprise



Frédéric Strebelle



Angélique Dudome



# LES INTERVENANTS



**Frédéric Strebelle**

**Kinésithérapeute du sport et Coach Fitness**

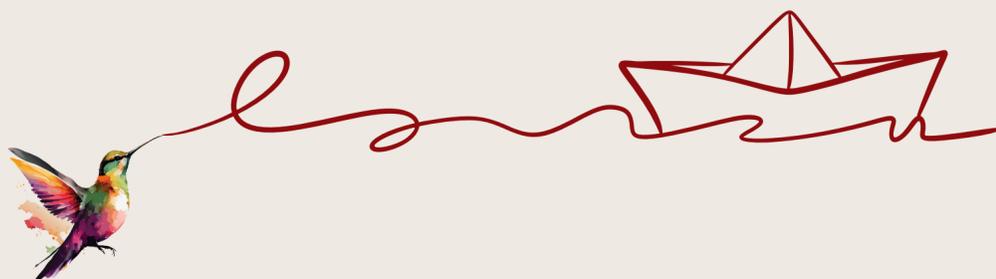
Passionné de sport depuis toujours, Frédéric Strebelle est le fondateur du Cabinet Kinesport, créé en 1998.

Fort d'une expérience de plus de 15 ans en tant qu'enseignant dans une école de kinésithérapie, il allie expertise et dynamisme pour offrir des échauffements de qualité lors de ses interventions.

Ancien joueur de basket à haut niveau, il a également exercé en tant que Coach Fitness pendant 15 ans, collaborant avec diverses fédérations sportives en Belgique, telles que la Fédération de Tennis, la Fédération de Gymnastique et la Fédération de Taekwondo. Son parcours l'a également conduit à travailler pour le Championnat du Monde de Moto Cross et avec Franco Dragone dans le monde du spectacle.

Actuellement, Frédéric partage son expertise en tant que chroniqueur dans l'émission Viva Week End sur Vivacité aux côtés de Sylvie Honoré et David Jeanmotte.

Préparez-vous à vivre une expérience sportive unique avec lui lors de cette croisière !



**Angélique Dudome**

**Énergéticienne, sonothérapeute et accompagnante de voyages initiatiques.**

Émerveillée par la beauté du vivant et amoureuse de la nature, je suis Angélique Dudome, énergéticienne, sonothérapeute et accompagnante de voyages initiatiques.

J'ai longtemps travaillé comme chef de service dans une administration mais au fond de moi, quelque chose manquait : je cherchais un sens à ma vie. C'est grâce au pouvoir des sons et aux voyages initiatiques que j'ai trouvé des réponses... et que j'ai osé transformer ma vie. J'ai quitté mon ancienne voie pour suivre ce qui vibrait profondément en moi.

Aujourd'hui, j'ai rassemblé toutes mes passions : les voyages, les sons, les animaux, la nature... et cette envie profonde d'être au service du mieux-être. J'aide les personnes à se reconnecter à elles-mêmes grâce au pouvoir magnétique des mains, aux vibrations sonores et à la force du vivant.

Je pratique la sonothérapie, une méthode douce qui utilise les sons et les vibrations de bols en cristal, de la voix ou d'autres instruments pour apaiser le mental, détendre le corps et réharmoniser l'énergie.

J'accompagne également des groupes dans des retraites immersives : dans le silence du désert, en nage consciente avec les dauphins, ou au contact des éléphants en Thaïlande. Des voyages intérieurs et extérieurs, pour revenir à l'essentiel, en toute simplicité.

Empathie, douceur et joie de vivre sont les qualités de cœur avec lesquelles je vous accompagne sur votre chemin personnel.

Mon objectif ? Offrir des espaces de retour à soi, de joie, de paix intérieure et de connexion au vivant.

# LES INTERVENANTS

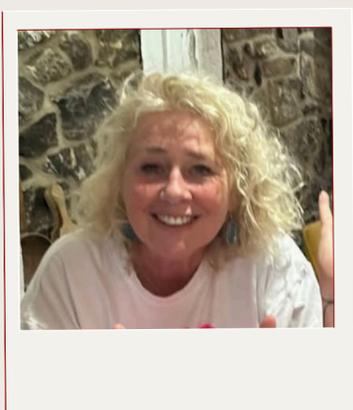
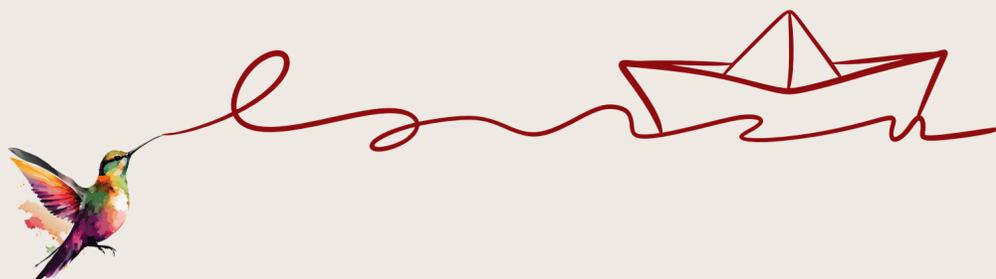


**Alain Boschman**  
Chef culinaire

Ce chef incarne la sincérité et la bonne humeur. Représentant la e génération Boschman dans la restauration, Alain perpétue depuis bientôt 37 ans, le savoir-faire familial aux commandes du « Grand Ryeu ».

Après des études à l'École hôtelière de Rance, Alain Boschman fait ses armes dans les plus prestigieuses maisons étoilées : La Fringale, Le Trèfle à Quatre, Barbizon, Romeyer, Le Chouan , Aquilon ... . Il reprend le restaurant "Grand Ryeu" à 22 ans. Il dirige cette institution depuis 36 ans, dans le village rural de Sivry-Rance,

Passionné par une cuisine créative et la transmission de son savoir-faire, il donne des cours de cuisine et des conférences sur « La bonne gourmandise ». On le retrouve, tous les samedis matin, aux côtés de Sylvie Honoré, dans l'émission Viva Week end, où il anime une chronique culinaire. Ils forment un duo de choc ....plein d'énergie et de partages de bons plans !



**Christine Alexandre**  
Coach, formatrice, auteure, conférencière spécialisée en transition, fondatrice de Boost Magic.

Christine Alexandre est une coach belge spécialisée en développement personnel et professionnel, particulièrement axée sur les transitions de vie., Elle a commencé sa carrière comme enseignante avant de se réorienter vers le coaching en 2005, après avoir suivi des formations de coaching, en PNL, analyse transactionnelle, neurosciences et enneagramme.

Elle est l'auteure du livre Alors, on change ? (Éditions Jets d'Encre, 2022), qui propose une approche ludique et accessible de l'enneagramme pour accompagner le changement.

En parallèle, elle a cofondé Waouw Travel, une agence de voyages de développement personnel, et créé des stages comme "Be You" et "Be Waouw", conçus pour aider les participants à explorer leur potentiel.

En 2025, elle fonde Boost Magic, un concept innovant mêlant créativité, neurosciences et expérience immersive, sous forme d'ateliers, week-ends et podcasts. À travers Boost Magic, elle invite chacun à activer ses ressources profondes pour se réinventer et transformer sa vie.

Christine Alexandre est reconnue pour son approche humaine, son authenticité et sa capacité à faire émerger la magie du changement chez les individus.



# MS CYRANO DE BERGERAC

5 ANCRÉS • 87 CABINES • GIRONDE

Les tons de bleus déclinés en plusieurs nuances, du bleu nuit aux murs au bleu doux des cuirs des canapés, habillent chaque espace du bateau. L'orange apporte une touche de pep's au salon / bar.



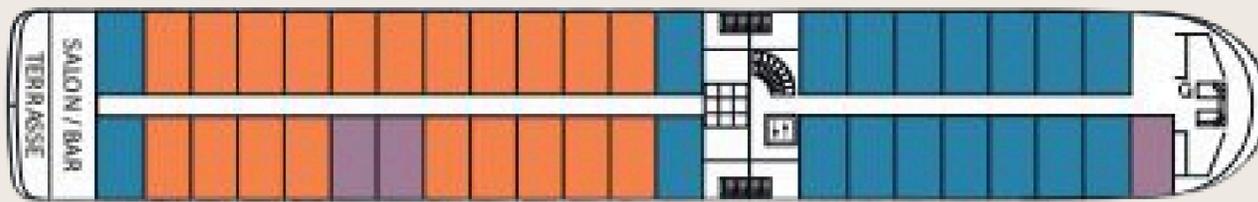
Les cabines du pont supérieur disposent de larges baies vitrées avec balcons à la française. Sur le pont intermédiaire, les cabines disposent de grandes fenêtres. Sur le pont principal, les cabines sont dotées de hublots. Situé au niveau du pont intermédiaire, le restaurant est l'endroit où tous les repas sont servis pendant la croisière. À l'avant, le salon / bar accueillera les passagers lors des soirées animées, jeux apéritif... N'hésitez pas à vous rendre sur le pont soleil pour vous détendre! Il est aménagé avec fauteuils et transats pour vous permettre de vous relaxer tout en profitant d'une vue panoramique sur les paysages.



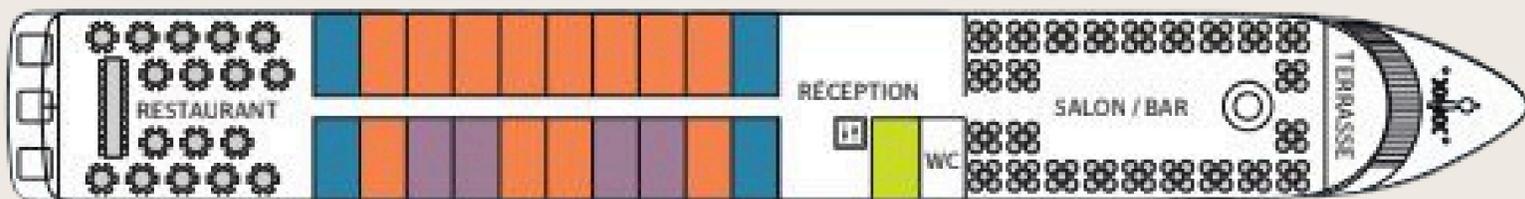
# PONTS ET DÉTAILS TECHNIQUES



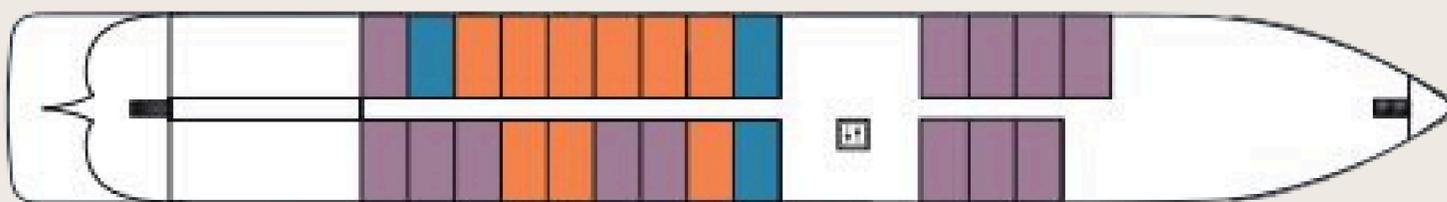
PONT SUPÉRIEUR



PONT INTERMÉDIAIRE



PONT PRINCIPAL



 Cabine double Cat. A  
13,50 m<sup>2</sup>

 Cabine double Cat. B  
13,50 m<sup>2</sup>

 Cabine PMR<sup>®</sup> Cat. B  
13,50 m<sup>2</sup>

 Cabine double Cat. C  
11 m<sup>2</sup> et 13,50 m<sup>2</sup>

 Ascenseur

## PONT SOLEIL

- Transats
- Grand espace ombragé

## PONT SUPÉRIEUR

- Cabines extérieures
- Salon / bar

## PONT INTERMÉDIAIRE

- Réception
- Salon / bar avec piste de danse
- Restaurant
- Cabines extérieures

## PONT PRINCIPAL

- Cabines extérieures

Année de construction : 2013

Nombre de ponts : 3

Ascenseur

Membres d'équipage : 34

Longueur : 110 mètres

Largeur : 11,40 mètres

Nombre de cabines : 87

Capacité en passagers : 174

Cabine PMR(1) : 1



# LES CABINES

Choix entre 3 catégories de cabines :

Catégorie A : 

cabine bénéficiant

d'un emplacement "premium".

Catégorie B :  

cabine bénéficiant

d'un emplacement "intermédiaire".

Catégorie C : 

cabine pouvant être de taille

légèrement inférieure et bénéficiant  
d'un emplacement "standard".

**PONT SUPÉRIEUR - 41 CABINES** avec balcon à la française,  
fenêtres panoramiques coulissantes

Cat. A : • 20 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. B : • 18 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. C : • 3 cabines doubles - 1 grand lit - 11 m<sup>2</sup>

**PONT INTERMÉDIAIRE - 21 CABINES**

avec fenêtres coulissantes

Cat. A : • 12 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. B : • 4 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

• 1 cabine PMR(1) - 1 grand lit - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. C : • 4 cabines doubles - 1 grand lit - 11 m<sup>2</sup>

**PONT PRINCIPAL - 25 CABINES** avec hublots

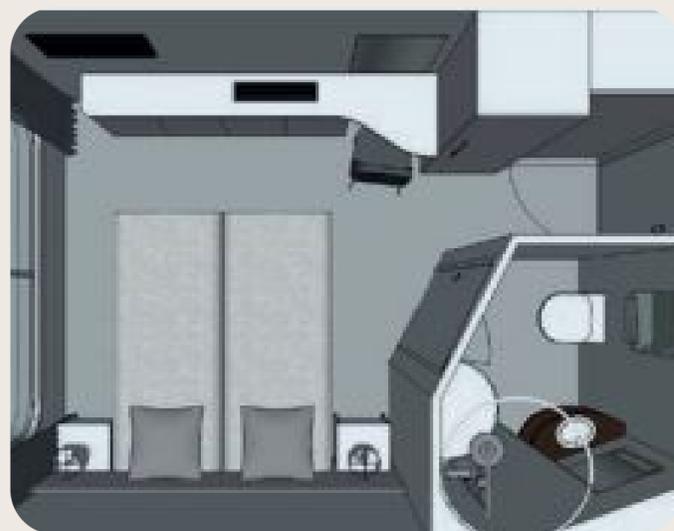
Cat. A : • 7 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

• 2 cabines doubles - 1 grand lit - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. B : • 3 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

Cat. C : • 7 cabines doubles - 2 lits séparables - 13,50 m<sup>2</sup>

• 6 cabines doubles - 1 grand lit - 11 m<sup>2</sup>



PLAN 3D Cabine double



CABINE DOUBLE - PONT SUPÉRIEUR



## COMMODITÉS

PMR : Personne à Mobilité Réduite.

- Téléviseur
- Téléphone intérieur
- Coffre-fort
- Climatisation réversible
- Électricité 220V
- Wi-Fi

- Salle de bain avec douche et WC
  - Sèche-cheveux
  - Sélection de produits de bain
  - Linge de toilette
- NB : pas de service de blanchisserie à bord



## EN PRATIQUE

Prix du voyage en cabine double partagée Pont Principal : 2049 € par personne.

Supplément Pont Intermédiaire : 150 € par personne.

Supplément Pont Supérieur : 170 € par personne.

Supplément cabine double occupation single : 525 € (nombre très limité)

Acompte à la réservation : 40 % du montant total.

Solde : un mois avant le départ.

Départ garanti à partir de 60 participants inscrits.

### Inclus :

- les voyages aller-retour en autocar entre Bruxelles (Zaventem) et le quai d'embarquement du bateau.
- Les lunchs durant les trajets aller-retour.
- la croisière à bord du MS CYRANO DE BERGERAC en cabine double climatisée avec douche et WC.
- la pension complète du déjeuner du Jour 1 au déjeuner du Jour 7.
- toutes les boissons incluses à bord (hors cartes spéciales).
- toutes les excursions et visites à pied, en autocar et en bateau présentées dans le programme.
- les conférences, moments de partage et ateliers animés par les invités de Sylvie Honoré.
- l'accompagnement de Boost Magic.
- l'animation à bord.
- l'assurance assistance/rapatriement.
- les taxes portuaires.

### Non inclus :

- les autres boissons lors des repas hors bateau.
- les boissons figurant sur les cartes spéciales à bord du bateau.
- l'assurance annulation VAB (en option).
- les dépenses personnelles et les pourboires.

### Informations et inscriptions :

Par téléphone au 0477/77.54.24 ou via le formulaire sur notre site internet [www.boost-magic.com](http://www.boost-magic.com)

