

Croisirama



MSC
CROISIÈRES

saveurs & minceur au menu

LA CROISIÈRE

DIET TOX



Croisière présentée et animée par

Catherine MALPAS

Coach en stratégie nutritionnelle

Carinne TEYSSANDIER

Animatrice Télé

Jimmy JARNET

Coach sportif



GOÛTEZ AUX
PRIVILÈGES
D'UNE CROISIÈRE
D'EXCEPTION !

À bord du

MSC MERAVIGLIA

Navire Amiral de MSC Croisières

11 au 18 Novembre 2017

-120€

INSCRIVEZ-VOUS
avant le 30 avril 2017
et bénéficiez
d'une réduction de 120 €



**CIRQUE
DU SOLEIL**
Dîner-spectacle
exclusif
offert !

LA CROISIÈRE

DETOX

SAVEURS & MINCEUR

GOÛTEZ AUX PRIVILÈGES D'UNE CROISIÈRE D'EXCEPTION !

En embarquant sur la Croisière Détox, Saveurs & Minceur, l'objectif premier est de vous faire passer une semaine inoubliable à bord d'un paquebot qui ne l'est pas moins : le MSC Meraviglia, dernier-né de la flotte de MSC Croisières.

La croisière est souvent synonyme de gastronomie et certains en profitent pour larguer les "amarres". Venez profiter de la vie à bord avec nos experts... et vous repartirez (promis) sans "excédents bagages" !

AU PROGRAMME DE VOTRE CROISIÈRE

Conférences, Ateliers, Recettes, Remise en forme, Dédicaces, Dîner de gala...

Jour 1 : Embarquement, départ

Jours 2 et 3 : 3 ateliers par nos experts sur 3 horaires différents (30 personnes max./atelier)

Jour 4 : Journée d'excursion Etna / Taormine avec déjeuner privatif inclus

Jour 5 : 3 ateliers sur 3 horaires différents (30 personnes max./atelier)

Jour 6 : 3 ateliers sur 3 horaires différents et Dîner-Spectacle exclusif Cirque du Soleil

Jour 7 : Matinée spéciale forme et séances plénières avec jeux, quizz et cadeaux à gagner, suivi d'un inoubliable Dîner de Gala

Les Thématiques abordées pour mincir durablement : Mieux manger ce n'est pas moins manger - La prise de poids n'est pas une fatalité - Les idées reçues sur la nutrition - Index glycémique/charge glycémique : de la théorie à la pratique - Les recettes du bonheur : ateliers pratiques - Microbiote intestinal - Gestion des émotions/gestion du stress - Reprendre les commandes de son corps - Exercice physique : astuces pour mieux bouger - Le mouvement c'est la vie - Les activités physiques les plus rentables...

NOS
EXPERTS

Catherine Malpas Coach en Stratégie Nutritionnelle

Auteur du livre « Faites la paix avec votre assiette », elle aborde la nutrition sous l'angle de la compréhension des mécanismes qui conduisent à la maîtrise de soi : une approche plus intéressante et plus motivante que la simple proposition d'un régime qui mène inexorablement à la frustration et à la perte d'estime de soi. Zéro frustration, un bien-être décuplé et une santé d'acier : voici le triple effet de la méthode Catherine Malpas.



Carinne Teyssandier Animatrice TV

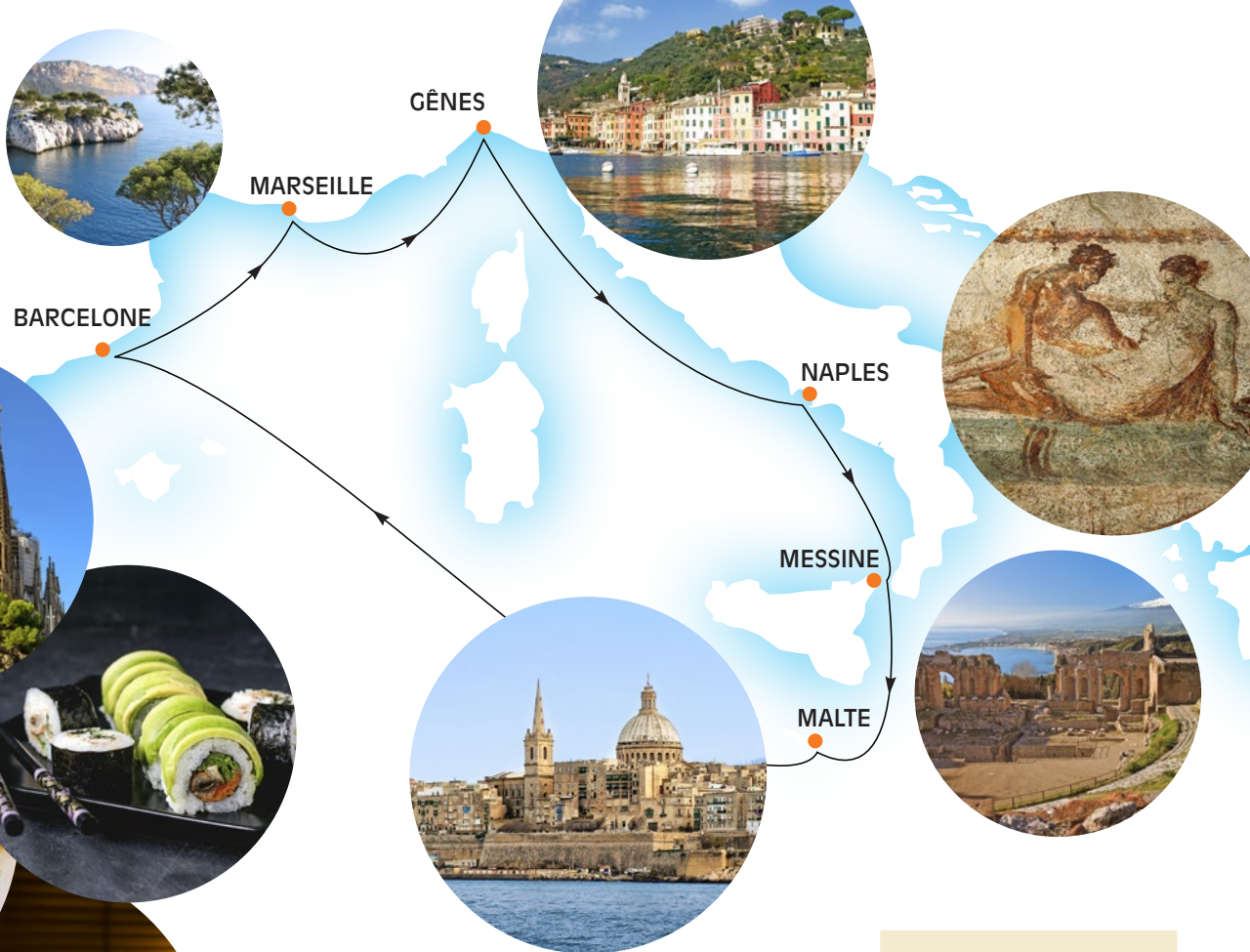
Depuis plus de 17 ans, Carinne Teyssandier présente des émissions culinaires à la télévision. Souriante et généreuse, elle s'impose comme la critique de référence dans ce domaine, avec plus d'un millier d'émissions à son actif. La sortie de son dernier livre "Mes recettes du bonheur" est un succès. Carinne conjugue bien-être et gourmandise grâce à l'indice glycémique, et nous livre ses secrets du bien-être. Le tome 2 paraîtra en mai 2017.



Jimmy Jarnet Coach Sportif et Masseur

Passionné de sport et de bien-être plus holistique, Jimmy s'est formé et perfectionné aux métiers de coach sportif et de masseur. Il allie ses expertises à sa connaissance pointue de l'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique, acquises dans le milieu paramédical. Depuis 3 ans Jimmy fait partie des 4 master trainers français de la marque Nike, après avoir travaillé dans les salles les plus prestigieuses de Paris.





DATES	VOS ESCALES	ARR.	DÉP.	EXCURSIONS
11/11	Marseille France		17h	
12/11	Gênes Italie	08h	17h	
13/11	Naples Italie	13h	19h	Visite de Pompéi
14/11	Messine Sicile/Italie	08h	18h	Journée Etna et Taormine
15/11	La Valette Malte	08h	18h	La Valette et Mdina
16/11	En mer	-	-	
17/11	Barcelone Espagne	09h	18h	
18/11	Marseille France	09h		

NB : le bateau étant à quai et à quelques minutes à pied du centre-ville à la Valette (Malte) et à Barcelone, vous pourrez facilement organiser ces visites avec le bord ou par vous-même.

PROFITEZ DE 3 EXCURSIONS COMPRISES DANS VOTRE CROISIÈRE



POMPÉI

Votre visite archéologique débute par un transfert en autocar jusqu'à Pompéi, une ville autrefois animée qui fut complètement anéantie par la lave, les débris et les cendres durant l'éruption du Vésuve, en l'an 79.

Ensevelie, elle a été préservée sous des tonnes de cendres volcaniques durant 1 700 ans, avant d'être redécouverte puis exhumée au milieu du 18^e siècle. Une visite guidée vous offrira une esquisse de l'histoire de cet incroyable et vaste site archéologique. Retour à bord et dîner.

ETNA/TAORMINE

L'île italienne de la Sicile est dominée par l'Etna, le volcan le plus élevé et le plus actif d'Europe.

Vous traverserez d'abord la ville de Zafferana avant d'arriver au Réfugie Sapienza, d'où vous marcherez jusqu'aux deux cratères Silvestri, inactifs, qui se formèrent au cours de l'éruption de 1892.

Le paysage désolé et le panorama à couper le souffle sur la ville de Catane, se

prêteront à vos talents de photographe. Après l'Etna, une heure de route environ est nécessaire pour rejoindre la ravissante petite ville de Taormine. Votre guide vous emmènera à pied jusque devant le théâtre antique gréco-romain, le palais Corvaja du 15^e siècle, le petit théâtre romain nommé l'« Odéon » et la basilique mineure de Saint-Nicolas du 13^e siècle. Temps libre avant de regagner votre navire.

LA VALETTE ET MDINA

Visite des deux capitales : La Valette, capitale actuelle et Mdina l'ancienne. Visite des jardins du Baracca avec vue sur le grand port, de la co-cathédrale Saint-Jean où l'on trouve un chef d'œuvre du Caravage.

Continuation vers la cité fortifiée de Mdina, appelée également "la Cité silencieuse". Visite de la cathédrale baroque Saint-Paul qui domine la ville. Temps libre pour flâner dans les ruelles étroites chargées d'histoire, avant de regagner le bateau.

-120€

**INSCRIVEZ-VOUS
avant le 30 avril 2017
et bénéficiez
d'une réduction de 120 €**



MSC MERAVIGLIA,

Construit par les chantiers de Saint Nazaire et inauguré en juin 2017, le vaisseau amiral de la flotte MSC Croisières offre une expérience parfaite quelle que soit la saison. Avec ses nouveaux espaces panoramiques tels le salon avec vue sur mer à couper le souffle, ou encore la promenade intérieure sur deux ponts, le Meraviglia est un navire hors-norme.

Un large choix d'hébergements élégants s'offre à vous : des cabines avec balcon sur la Grande bleue, des cabines familiales et même des suites en duplex avec bain à remous privé. Vous profiterez également des spectacles de classe internationale qui se jouent sur les scènes innovantes du Carousel Lounge ou de l'espace multimédia polyvalent, à la fois bar karaoké, comedy club, scène de concerts et studio TV. Cerise sur le gâteau, la présence à bord en exclusivité du CIRQUE DU SOLEIL - AT SEA donnera une tonalité exceptionnelle à cette semaine. C'est dans ce cadre unique et enchanteur que se déroulera notre Croisière DETOX Saveurs et Minceur.

Prix par personne en € Port / Port de Marseille à Marseille

Catégorie	Prix
I1 Intérieure Bella	1 499
I2 Intérieure Fantastica	1 780
O1 Vue mer Bella	1 890
O2 Vue mer Fantastica	1 950
B1 Balcon Bella	1 995
B2 Balcon Fantastica	2 090
B3 Balcon Aurea	En demande
3 ^e /4 ^e lit adulte	1 249
3 ^e /4 ^e lit enfant de 12 à 17 ans	495
3 ^e /4 ^e lit enfant jusqu'à 12 ans	280

Supplément Single en demande

Ces prix comprennent :

- La croisière dans la cabine de la catégorie choisie, en pension complète, avec les boissons aux repas midi et soir
- Le port des bagages du quai à la cabine, les taxes portuaires
- Les animations à bord et la participation aux ateliers, conférences et animations "DETOX Saveurs & Minceur" assurées par nos experts
- Dîner-spectacle avec le Cirque du Soleil
- Les excursions à Pompéi (4h), Etna et Taormine (8h) avec déjeuner compris et La Valette / Mdina (4h).
- Les frais de service à bord
- 1 exemplaire des livres : "Faites la paix avec votre assiette" de Catherine Malpas et "Mes recettes du bonheur" de Carinne Teyssandier

Ces prix ne comprennent pas :

- Les pré et post-acheminements au port de Marseille
- Le assurances (+ 4%)
- Les dépenses d'ordre personnel

Documents d'identité : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants européens CE. (Risque de refus d'embarquement si ces documents ne sont pas en règle).



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Croisirama

4, rue de Ventadour, 75001 Paris

01 44 50 58 58

info@croisirama.fr - www.croisirama.fr

Toute inscription implique la connaissance des conditions générales et particulières pour les individuels et les groupes dans la brochure MSC Croisières et dans ce dépliant la Croisière DETOX Saveurs & Minceur.

Pour les programmes de cette croisière DETOX Saveurs & Minceur, nous nous réservons la possibilité d'annuler la croisière si le nombre minimum de 70 inscrits n'est pas atteint à la date du 30 avril 2017. Dans ce cas, Croisirama s'engage à restituer les sommes reçues pour chaque inscription, sans autre dédommagement.

Tous les intervenants sont invités sous réserve de désistement de dernière minute. IMPORTANT : en cas de force majeure, de mauvaises conditions météorologiques et pour toute raison dans l'intérêt ou pour la sécurité des passagers, les organisateurs et/ou la compagnie maritime, se réservent le droit, à tout moment, de modifier le programme, de changer l'itinéraire, le client n'ayant droit à aucun dédommagement.