

UN VOYAGE IMMERSIF DE 6 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL.

Dans le silence et l'espace sacré du jeûne, tu plonges dans une **expérience de purification profonde** – du corps, du cœur et de l'esprit. Chaque respiration, chaque instant de présence devient un pas vers plus de clarté, de vitalité et d'ancrage.

Le dépouillement, c'est tellement une clé... c'est un peu comme enlever les couches qui nous alourdissent pour retrouver la lumière originelle. Te libérer des charges, purifier ton corps et goûter à la **liberté intérieure** qui s'ouvre lorsque tu reviens à l'essentiel. Et ta retraite est exactement ça : une traversée qui mène à la

renaissance.

Où: La maison de la rivière, 1092 chemin des Oies-Blanches, Saint-Prime, G8J 1W5

Au cœur de cette expérience, tu découvriras:

- ♥ La puissance régénératrice du **jeûne et de la detox**
- ♥ La profondeur du **silence** et de la **méditation**
- ♥ Des pratiques douces pour **libérer le corps et l'esprit**
- ♥ Des espaces sacrés de **reconnexion à la nature et à toi-même**

DATES POUR 2026
(Groupe de 3 personnes)

du **16 au 22 mai** OU du **20 au 26 juin**

TARIFS 2026

Forfait de base – 1555 \$ + taxes

L'expérience complète de la retraite, et en cadeau, l'accès à notre formation «**Initiation au jeûne**» 100% en ligne.

Forfait signature – 1777 \$ + taxes

Pour celles et ceux qui souhaitent plonger encore plus profondément : tout le forfait de base, plus une séance bien-être et une rencontre individuelle durant la retraite pour un accompagnement sur mesure.

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏

UN VOYAGE IMMERSIF DE 6 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL.

Où: La maison de la rivière, 1092 chemin des Oies-Blanches, Saint-Prime, G8J 1W5

Déroulement du séjour (samedi au vendredi)

Samedi

16h00 : Arrivée des participants (possible de manger ton lunch sur place)
17h00 : Présentation, attentes, déroulement du séjour
17h30 : Loi de l'Hormèse

Dimanche

07h30 : Routine du matin
9h00 : La médecine des jus de légumes et des fruits
12h00 : Période libre
13h00 : Les Piliers de la vie dans un contexte de jeûne
15h00 : Pause
15h30 : Activité d'inspiration
17h00 : Retour, bilan, questions...
18h00 : Période de retour à Soi

Lundi

07h30 : Routine du matin
9h00 : Techniques de support aux organes éliminatoires lors de jeûne (automassage du ventre, lavement, cataplasme, etc.)
12h00 : Période libre
13h00 : Le Silence; enseignements sur la méditation
14h00 : Enseignements sur différentes techniques de respiration
15h00 : Consignes de sécurité pour la période de jeûne & silence
15h30 : Début jeûne et silence complet

Mardi

07h30 : Routine du matin
Journée jeûne et silence

Mercredi

07h30 : Routine du matin
Poursuite jeûne et silence
15h30 : Méditation guidée
16h00 : Retour sur l'expérience, bilan, questions...

Jeudi

07h30 : Routine du matin
9h00 : La détox : quoi choisir pour moi ?
12h00 : Période libre
13h00 : Technique de respiration hormétique
14h00 : Activité d'inspiration
16h00 : Retour sur la journée, questions

Vendredi

07h30 : Routine du matin
08h00 : Petit déjeuner festif et bilan du séjour
Départ vers 10h00

DATES POUR 2026

(Groupe de 3 personnes)

du 16 au 22 mai OU du 20 au 26 juin

TARIFS 2026

Forfait de base – 1555 \$ + taxes

L'expérience complète de la retraite, et en cadeau, l'accès à notre formation «Initiation au jeûne» 100% en ligne.

Forfait signature – 1777 \$ + taxes

Pour celles et ceux qui souhaitent plonger encore plus profondément : tout le forfait de base, plus une séance bien-être et une rencontre individuelle durant la retraite pour un accompagnement sur mesure.

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏