

UNE SEMAINE COMPLÈTE POUR SE RÉGÉNÉRER, APPRENDRE ET **PRENDRE SOIN DE SOI**.

Un vrai cadeau à toi de toi.

Nous t'invitons à une **retraite unique**, où l'alimentation vivante devient un chemin de **transformation intérieure**. Une semaine complète pour régénérer ton corps, explorer de nouvelles saveurs et repartir avec des outils concrets pour intégrer ces changements dans ton quotidien.

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

Au cœur de cette expérience, tu découvriras:

- ♥ **Élément de L'Alimentation vivante et physiologique** - une cuisine vibrante, intuitive et nourrissante qui soutient ton énergie vitale.
- ♥ **Les 5 Piliers de la Vie** - nos enseignements pour incarner pleinement l'Abondance et l'harmonie à tous les niveaux dans ta vie.
- ♥ **Le ressourcement par la nature** - marche, baignade, moments de silence et de contemplation pour une meilleure connexion à soi et en soi.
- ♥ **Un cadre enchanteur** - une maison vibrante au bord de l'eau, au Lac Saint-Jean, un lieu propice à la transformation et à la reconnexion.

Important : Comme chaque groupe est unique et qu'il est important pour nous de rester flexible et à l'écoute des participants, il se peut que le programme varie légèrement selon les besoins.

***PAUSE DU MARDI :** Ce moment libre te permet différentes options : Découvrir la région et ses activités ou profiter de l'environnement de la maison.

DATES POUR 2026

(Groupe de 3 à 6 personnes)

du 4 au 10 juillet OU du 8 au 14 août

TARIFS 2026

1777\$ +taxes en occupation simple

1555\$ +taxes, en occupation double

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏

UNE SEMAINE COMPLÈTE POUR SE RÉGÉNÉRER, APPRENDRE ET **PRENDRE SOIN DE SOI.**

Un vrai cadeau à toi de toi.

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 : Capsule – Se nourrir en conscience

Dimanche

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Atelier en cuisine – Les déjeuners & laits végétaux
12h00 : Période libre
13h00 : Enseignement Pilier 1 – La Présence
15h00 : Apéro-Retour en cuisine
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Lundi

07h30 : Routine du matin (Marche & Enseignement Pilier 2 – La Cadence)
09h00 : Atelier en cuisine – Les sauces et trempettes
12h00 : Période libre
13h00 : Enseignement Pilier 3 – Le Silence
15h00 : Apéro-Retour en cuisine
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Mardi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Création du matin
09h30 : Journée libre 9h30 et 15h00 *
15h00 : Apéro-Retour en cuisine
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Mercredi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Atelier en cuisine – Les desserts
12h00 : Période libre
13h00 : Enseignement Pilier 4 – La Cohérence
15h00 : Apéro-Retour en cuisine
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Jedi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Atelier en cuisine – Les collations sucrées & salées
12h00 : Période libre
13h00 : Enseignement Pilier 5 – L'Abondance
15h00 : Apéro-Retour en cuisine
16h00 : Dégustation de nos créations et repas festif
18h00 : Période de retour à Soi

Vendredi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
08h00 : Petit déjeuner et bilan du séjour
Départ vers 10h00

DATES POUR 2026

(Groupe de 3 à 6 personnes)

du 4 au 10 juillet OU du 8 au 14 août

TARIFS 2026

1777\$ +taxes en occupation simple

1555\$ +taxes, en occupation double

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏