
ESCAPADE PLEIN AIR ZEN SAGUENAY!

Les équipes de **La Casa, maison bien-être** et du **Perchoir hébergement** s'unissent pour vous proposer un séjour mémorable à la découverte de SOI et du Saguenay. Cette expérience vous permettra de jumeler des activités de plein air et de ressourcement dans un cadre enchanteur!



Vous serez logés au **Perchoir hébergement** à Saint-Félix-d'Otis, un endroit intime et chaleureux idéal pour faire le plein d'énergie. Guidées par une équipe passionnée et professionnelle, plusieurs activités vous seront offertes afin de profiter pleinement du grand air tout en prenant soin de vous.

DATES DES SÉJOURS

Trois séjours vous sont proposés :

Séjour 1 du jeudi 27 juin au dimanche 30 juin 2019

Séjour 2 du jeudi 4 juillet au dimanche 7 juillet 2019

Séjour 3 du mardi 20 août au vendredi 23 août 2019

LE SÉJOUR COMPREND :

3 nuitées à l'auberge du Perchoir

3 déjeuners, 2 dîners, 2 soupers

2 randonnées en forêt guidées avec méditation et yoga

Une sortie en planche debout à pagaie (SUP) guidée sur l'un des lacs de St-Félix-d'Otis

Une sortie en Kayak guidée sur le Fjord

Un massage détente ou thérapeutique d'une heure

Trois ateliers de zénitude à la Casa

L'occasion unique de rencontrer des gens passionnés de plein-air, de yoga et de bien-être, et de partager des moments inoubliables avec vous.

PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

À partir de **598,50\$ par personne en occupation double**

(Montant total de 696,52\$ toutes taxes comprises)

Des formules en occupation simple, triple et quadruple sont également disponibles.

La date limite d'inscription est le **17 mai 2019**.

Un minimum de 6 inscriptions est requis pour la tenue du séjour.

Un dépôt de 100\$ plus taxes par personne est demandé pour confirmer la réservation. Celui-ci est non-remboursable. Le montant total du séjour devra être versé si annulation moins de 2 semaines avant le séjour.

Notez que tous les équipements spécialisés pour les activités sont fournis par l'organisation. Par contre, chaque participant devra être équipé de vêtements adéquats pour les activités (yoga, maillot de bain, vêtements de plein air...). Nous suggérons d'apporter votre propre tapis de yoga. Les déplacements sont également à la charge du participant.

Pour réserver, contacter l'équipe du Perchoir au 418-306-5004. Vous pouvez également demander de l'information par courriel au info@leperchoir.ca

HORAIRE DÉTAILLÉ ET DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

PREMIÈRE SOIRÉE À LA CASA, LABAIE

Arrivée des participants et accueil à 18h30, présentation du séjour

Rituel d'ouverture et yoga doux



Une séance douce vous sera proposée pour vous permettre de bien commencer votre séjour, pour relaxer le corps et le préparer au sommeil. L'esprit et le corps seront en harmonies et prêts pour commencer votre aventure Plein air et Ressourcement au Saguenay!

Pendant le séjour, vous recevrez un massage par Roxanne Couture, massothérapeute kinésithérapeute, orthothérapeute. Les périodes de massage auront lieu en fin d'après-midi, après les activités. La prise de rendez-vous se fera lors de votre accueil à La Casa.

Départ pour le Perchoir hébergement situé au 201 vieux-chemin, St-Félix-d'Otis, G0V 1M0

DEUXIÈME JOURNÉE À SAINT-FÉLIX-D'OTIS

Sortie SUP/Montagne/ Méditation :

Rien de mieux pour explorer les lacs de St-Félix que de le faire en SUP. Nous vous proposerons une sortie en paddleboard guidée par Maxime Rouleau, un mordu de plein air. Il vous donnera quelques petits trucs pour vous familiariser avec la planche et rendra votre parcours convivial. De plus, accompagnée de Jessica Beaulieu-Lecomte, vous aurez la chance de faire la randonnée du sentier du Lac-à-la-croix jumelé à une méditation et un yoga d'enracinement. Ce sentier vous mènera tout droit dans l'arrière-pays peu connu de Saint-Félix-d'Otis. Vous y trouverez de la tranquillité et de très beaux points de vue.



En cas de mauvaise condition météorologique, l'activité de SUP sera remplacée par d'autres activités que nous vous proposerons sur place. Prévoir des vêtements adéquats pour la pluie.

Vous aurez ensuite quelques heures de liberté pour faire ce qui vous plaît jusqu'à l'heure du souper, qui sera servi vers 19h.

TROISIÈME JOURNÉE À LABAIE

Kayak/Sentier Eucher :

Départ du Perchoir pour débiter les activités à 9h00 à La Casa. Le groupe pourra se séparer en deux pour pouvoir profiter des deux activités proposées pour la journée. Dans un premier temps, une excursion guidée de 2 heures en kayak de mer vous sera offerte. Le Kayak de mer est à la portée de tous, pour les personnes âgées de 15 ans et plus. En petit groupe de 8 personnes, vous choisirez entre le kayak en solo ou en tandem (plus stable). Le (la) guide donne une formation de base en kayak et de l'interprétation sur le fjord du Saguenay en partant du magnifique quai d'escale à la Baie. Notez qu'en cas de mauvaise condition météorologique, l'activité de kayak a lieu même sous la pluie, à moins de risque de vents élevés.



Le Fjord du Saguenay, avec ses falaises vertigineuses, ses deux écosystèmes riches en biodiversité, est classé parmi les plus remarquables du monde.



Par la suite, le sentier Eucher vous proposera deux pistes de randonnée, soit d'une durée d'une heure ou 3 heures. C'est près de la croix qui surplombe la Baie des Ha Ha Ha que nous prendrons le temps de faire une séance de yoga et visualisation positive guidée par Kathy Morin.

Du temps libre pour visiter La Baie sera à votre disposition en fin d'après-midi, avant de retourner au Perchoir. Le repas sera servi vers 19h, et une soirée festive et plus animée vous sera proposée pour célébrer cette dernière soirée tous ensemble.

QUATRIÈME JOURNÉE

Départ du Perchoir pour débiter les activités à 9h30 à La Casa.

Yoga ancrage et séance de méditation

Méditation-Autocompassion par Catherine Leblanc psychologue

L'auto-compassion est la capacité à se reconforter, s'apaiser et se motiver avec encouragement quand nous souffrons ou nous nous sentons inadéquats ou incapables. Elle peut être cultivée en nous reliant à notre compassion innée pour les autres, qu'elle aide également à faire croître et à soutenir.

Être en amitié avec soi est bien souvent une condition pour entrer en amitié avec les autres. Cultiver ses ressources internes, une condition pour être disponible pour autrui.

Fin du séjour à 12h00

LES REPAS

Notre cuisine maison est composée d'aliments frais, locaux et savoureux. Les repas proposés seront variés, nourrissants et surtout partagés dans une ambiance amicale et conviviale. Laissez-nous savoir si vous avez des allergies, des intolérances ou un régime particulier. Un menu adapté à vos besoins vous sera proposé.



POUR EN SAVOIR PLUS ...

Kathy Morin, organisatrice



Femme du monde qui aime faire du bien aux gens, Kathy l'hyperactive cherche son équilibre en procédant à un changement de vie en 2015 en fondant sa firme www.virage180.ca en thérapie manuelle (masso, kin, ortho). Suite à une formation professorale en yoga, elle organise une retraite d'aventure et de yoga au Costa Rica pour 30 personnes. Son but est de sortir les gens des forfaits tous inclus et des sentiers battus. Comme l'esprit du PURA VIDA l'a transformé, elle souhaite garder cette ligne directrice dans la vie de tous les jours au Québec. De ce fait, elle crée la Casa, maison mieux être en 2018. Ce site a pour mission d'être un lieu de rencontre de soi où le temps s'arrête.

La CASA, maison mieux-être :

La Casa est née de plusieurs passions communes pour le mieux-être. Ce site privilégie la recherche d'équilibre entre la santé mentale et physique par l'accompagnement de thérapeutes certifiés, bienveillants et connectés. Plusieurs ateliers diversifiés sont offerts pour le ressourcement, la méditation, l'auto-traitement et la respiration consciente. De plus, différents types de yoga sont offerts pour fournir des outils concrets afin d'apporter le calme si précieux à notre vie lorsque tout va trop vite.

www.virage180.ca/lacasa

1691 rue Bagot, La Baie, G7B 2P9

Jessica Beaulieu Lecomte, organisatrice



Jessica est copropriétaire de l'Auberge du Perchoir depuis son ouverture à l'été 2017. La région, le plein air et l'environnement ressourçant l'ont charmée. Enseignante dans l'âme, elle se forme en yoga Kripalu en avril 2018 et enseigne maintenant sa passion dans la région du Saguenay. Son but est de transmettre des outils pratiques aux gens pour leur permettre de prendre soin de leur corps dans toutes les multiples facettes qu'il comprend. Elle offre maintenant des cours, des soins énergétiques Reiki et des massages métamorphiques à la Casa et au Perchoir sur demande.

Le Perchoir hébergement

Le Perchoir est né d'un rêve, celui de mettre en valeur le potentiel immense de ce secteur de Saint-Félix-d'Otis, situé en pleine nature. Avec passion et détermination, l'équipe du Perchoir travaille à vous offrir une expérience inoubliable, à l'écoute de vos besoins.

www.leperchoir.ca

201 Vieux chemin, Saint-Félix-d'Otis, G0V 1M0. 418-306-5004