

# Horaire

**VENDREDI 24 MAI**

## ARRIVÉE

**14H** ARRIVÉ ET ACCUEIL DES PARTICIPANTS / DISTRIBUTION DES CHAMBRES / PAIEMENT DES CONTRIBUTION / PRÉPARATION DES LIEUX / AIDE EN CUISINE

## CUISINE COLLECTIVE

**16H00 À 18H00** COUPER / ÉPELUCHER / RAPER / LAVER / MESURER / MÉLANGER / ORGANISER, UN TEMPS COLLECTIF POUR FAIRE LE PLUS DE PREP POSSIBLE POUR LES REPAS DE LA FIN DE SEMAINE!

## MOMENT ZEN AVEC MUSICDREAM \$

**19H30 À 20H15** LAISSEZ VOTRE ELFE INTÉRIEUR BRILLER EN PROFITANT D'UNE OCCASION D'EMBRASSER VOTRE MAGIE INTÉRIEURE. UN MOMENT MYSTIQUE DANS LA PAIX DU CŒUR.

**-VOIX ET VIOLONCELLE: EVE SANO-GÉLINA - PIANO: JEAN-BRUNO GAGNON**

**\$ CONTRIBUTION VOLONTAIRE POUR FRAI ENCOURU \$**

## VA VERS TOI

**(PRÉSENTATION VIDÉO 58 MIN - DOCUMENTAIRE)**

**21H À 22H** DOCUMENTAIRE DE 58 MINUTES SUR LE MONDE INTÉRIEUR ET LA VIE QUI SE TROUVE EN NOUS. AU-DELÀ DU VISIBLE ET DES FAÇADES, CE FILM SE VEUT UNE EXPLORATION HONNÊTE ET BIENVEILLANTE SUR LA LUMIÈRE ET LES OMBRES PRÉSENTENT EN CHACUN DE NOUS. SANS RELIGION, ANIMÉS DE VIE, D'HUMILITÉ ET DE SAGESSE, UNE QUINZAINE D'INTERVENANTS DE TOUT HORIZON NOUS PARTAGENT LEURS DÉCOUVERTES, LEURS ÉCHECS ET LEURS VICTOIRES EN LA MATIÈRE. DES IMAGES SIMPLES ET MAGNIFIQUES PONCTUENT LE PROPOS. UN FILM INTROSPECTIF, PHILOSOPHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE REMPLI DE BEAUTÉ!

**SOUPER:  
18H00 À 19H00**



# Horaires

**SAMEDI 25 MAI**

## **YOGA MATINAL**

**7H À 8H**

ÉTIREMENTS ET EXERCICES DOUX OU TONIQUE SELON VOTRE BESOIN AVEC MUSIQUE D'AMBIANCE POUR BIEN DÉBUTER LA JOURNÉE

**- AVEC MICHAËL**

## **LA SOCIOCRATIE**

**9H À 10H30**

VENEZ DÉCOUVRIR LA SOCIOCRATIE, UN MODE DE PRISE DE DÉCISION ET DE GOUVERNANCE QUI PERMET À UNE SOCIÉTÉ, UN GROUPE, UNE ENTREPRISE, UNE ORGANISATION, DE SE COMPORTER COMME UN ORGANISME VIVANT ET DE S'AUTO-ORGANISER

**- AVEC VÉE ELLEBÉE**

## **ATELIER CRÉATIF ÉNERGÉTIQUE SUR AQUARELLE \$**

**11H À 12H30**

ATELIER D'AQUARELLE QUI PERMET AU LIBRE COURS À LA CRÉATION DE FORMES PAR L'ÉNERGIE DU GROUPE. C'EST UNE BELLE OCCASION DE PRENDRE CONSCIENCE DE SON PROPRE MIROIR EN OBSERVANT SES RÉACTIONS. À LA FIN DE L'ATELIER, NOUS PRENONS UN TEMPS DE PARTAGE ET VOUS REPARTEZ AVEC VOTRE CRÉATION QUI SERA PORTEUR D'UN MESSAGE PERSONNALISÉ. VENEZ VOUS DÉCOUVRIR SOUS UN AUTRE FORME. OSEZ DÉPASSER VOS LIMITES!

**- AVEC CHANTAL FORAND**

**FRAIS DE PARTICIPATION DE 5\$ SUGGÉRÉS POUR MATÉRIEL \$**

## **BIODANZA**

**13H30 À 15H**

POUR UNE EXPÉRIENCE JOYEUSE AVEC VOUS-MÊME ET LES AUTRES, GÉNÉRANT VITALITÉ, CRÉATIVITÉ, PLAISIR ET DÉTENTE DANS UNE ATMOSPHÈRE SÉCURISANTE, SANS BESOIN DE SAVOIR DANSER !

**- AVEC GEN'VIÈVE GRENIER**

**SUITE**



# Horaire

## SAMEDI (SUITE)

### CERCLE DE PAROLE

**16H À 17H30** DISCUSSION SUR UN SUJET PROPOSÉ, EN GRAND GROUPE, OÙ SIX CHAISES SONT PLACÉES AU CENTRE DE LA SALLE, 5 PARTICIPANTS ENTAMENT LA DISCUSSION ET LORSQUE QUELQU'UN PREND PLACE SUR LA SIXIÈME CHAISE, UNE PERSONNE DOIT QUITTER LE CERCLE DE FAÇON À CE QU'IL Y AIS TOUJOURS UNE CHAISE VIDE. UN NOUVEAU SUJET PEUT ÊTRE PROPOSÉ AU BESOIN.

- AVEC MICHAËL

### MARCHE AFGHANE

(THÉORIE ET PRATIQUE)

**19H À 20H** LA MARCHE AFGHANE EST UNE FAÇON DE S'AFFIRMER, UNE PRÉSENCE À SOI ET À CE QUI NOUS ENTOURE. C'EST L'ART DE MARCHER AVEC ATTENTION ET CONSCIENCE. UN GENRE DE MÉDITATION ACTIVE. L'IMPORTANT EST DE SYNCHRONISER LE SOUFFLE AVEC LES PAS SELON DIFFÉRENTS RYTHMES RESPIRATOIRES ADAPTÉS À LA TOPOGRAPHIE DU TERRAIN ET À L'EFFORT PHYSIQUE. VIENS-ME REJOINDRE SI TES CELLULES ONT BESOIN D'UN P'TIT PEP !

- AVEC CAROLINE LANDRY

### MIKE MERCIER - LES GRANDS CLASSIQUES

CHANSSONIER AUTOUR DU FEU

**20H30 À 22H** VENEZ VOUS JOINDRE À MIKE MERCIER AUTOUR DU FEU DE CAMP POUR CHANTER LES CLASSICS DU ROCK, POP, CONTRY, LATINO ET BIEN BIEN PLUS. INTRO "LE CLASSIQUE" EN PREMIÈRE PARTIE!



**DÉJEUNER:**

**7H À 9H**

**DINNER:**

**12H30 À 13H30**

**SOUPER:**

**18H À 19H**

# Horaire

**DIMANCHE 26 MAI**

## **YOGA POUR TOUS**

**7H30 À 8H30** CETTE CLASSE DE YOGA EST VRAIMENT ACCESSIBLE POUR TOUS, DU DÉBUTANT AU YOGI EXPÉRIMENTÉ. LA CLASSE SERA STRUCTURÉE EN COMMENÇANT PAR DES ÉCHAUFFEMENTS, UN PRANAYAMA (TECHNIQUE DE RESPIRATION), LES ASANAS (POSTURES) AVEC VARIATIONS POUR LES GENS AVEC MOBILITÉ RÉDUITE, ET FINALEMENT UNE PÉRIODE DE RELAXATION, POUR INTÉGRER LES BIENFAITS DE LA CLASSE. VOUS ÊTES TOUS DES YOGIS ET YOGINIS, MÊME SI VOUS N'ÊTES PAS FLEXIBLE!

**-AVEC LUC SAUVÉ**

## **S'ÉMANCIPER DE LA TECHNOCRATIE**

**9H30 À 10H30** IL EST TEMPS DE S'AFFRANCHIR DE L'IDÉE QUE LA MAINMISE DES GAFAM (GOOGLE, APPLE, FACEBOOK, AMAZON ET MICROSOFT) ET DES INSTITUTIONS FINANCIÈRES SUR NOS VIES, NOS INFORMATIONS ET NOTRE ATTENTION EST INÉVITABLE. ELLE NE L'EST PAS DU TOUT! POUR POUVOIR CHOISIR D'AUTRES CHEMINS ET ACTIVER NOTRE SOUVERAINETÉ, IL FAUT LES CONNAÎTRE ET S'Y METTRE. L'EXPÉRIENCE D'UNE TELLE LIBÉRATION EST INOUBLIABLE, ELLE GOÛTE L'EMPUISANCEMENT ET L'AUTONOMIE. JE VOUS PARTAGE TOUTES MES CONNAISSANCES À CE SUJET QUE J'EXPLORE DEPUIS DÉBUT 2023.

**- AVEC VÉE ELLEBÉE**

## **CONCERT VIBRATOIRE CHAMANIQUE ET CRISTALLIN \$**

**11H30 À 12H30** INSTRUMENTS : DIDGERIDOO, TAMBOUR ET FLÛTES CHAMANQUES, HOCHET, VIOLON, COUPE-BOLS-LYRE-PYRAMIDE DE CRISTAL, KOJIS, CHANTS MANTRA (KIRTAN)

**-AVEC JYOTISH (CÉLINE DEGHORAIN), CHARLES VAN GOITDSENHOVEN (AU VIOLON) ET MAURICE CHARLEBOIS**

**\$ CONTRIBUTION VOLONTAIRE POUR FRAIS ENCOURU \$**

**SUITE**



# Horaire

## DIMANCHE (SUITE)

### L'AVENTURE DE LA CONSCIENCE

**14H À 15H30** QU'EST-CE QUE LA CONSCIENCE? QUELS SONT LES DIVERS TYPES DE CONSCIENCE ET LES MONDES QUI Y CORRESPONDENT? LA SITUATION MONDIALE ACTUELLE NOUS INDIQUE QUE NOUS PASSONS À UN NOUVEAU TYPE DE CONSCIENCE. DE QUOI S'AGIT-IL? QUE FAIRE FACE AUX ÉNORMES CHANGEMENTS QU'ELLE APPORTE?

**MADO**: L'ESCALIER DE LA CONSCIENCE : MONDES VISIBLE ET INVISIBLES, ÂME, ESPRIT, CHAKRAS, CORPS VISIBLE ET INVISIBLES, BUT DE L'AVENTURE HUMAINE, SITUATION ACTUELLE.

**KRYSTEL** : PARTAGE SUR DES EXPÉRIENCES PERSONNELLES AVEC LES MONDES INVISIBLES.

**MADO ET KRYSTEL** : PARTAGE DES SOLUTIONS DES PARTICIPANTS FACE AUX EXPÉRIENCES AVEC LES MONDES INVISIBLES.

- MADO SAUVÉ ET KRYSTÈL GALIPEAU

### CERCLE DE FERMETURE

**16H À 17H30** CERCLE DE PAROLES GUIDÉ EN RETOUR SUR LE RASSEMBLEMENT, NOS EXPÉRIENCE, ETC.

-AVEC JYOTISH ET MICHAËL



**DÉJEUNER:**  
7H À 9H

**DINNER:**  
12H30 À 13H30

**SOUPER:**  
17H30 À 18H30