

# GUIDE DU PARTICIPANT



Retraite bienfaitrice de  
*yoga en nature*



**Bravo!**

Vous faites maintenant partie de la retraite bienfaitrice de yoga en nature ! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre retraite, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

**Pour toutes questions :**

**Marie-Claude Borja**

1 800 363-0063, poste **423**

[mborja@fqc.qc.ca](mailto:mborja@fqc.qc.ca)



## APERÇU

PRÉSENTATION

INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

JOUR PAR JOUR

HÉBERGEMENT

YOGA

INFORMATIONS PRATIQUES

QUESTIONS COURANTES

CONTACT ET LIENS UTILES



## PRÉSENTATION

### On fait bien de se faire du bien !

Hébergement et repas, tout est organisé afin que vous puissiez profiter de votre retraite en toute quiétude et sans souci. Le personnel de la Fondation québécoise du cancer vous guidera et vous accompagnera tout au long de votre préparation en vous donnant des trucs et des conseils pour votre collecte de fonds.

Situé dans le calme de la forêt du Parc national du Mont-Orford, le chalet Le Nordet vous charmera avec son poêle à bois et son salon commun. Ajoutez à cela une randonnée au flambeau... Imaginez-vous vivre une retraite de yoga en pleine nature au profit des gens touchés par un cancer.



### Ce qui est compris dans le forfait :

- 2 nuitées dans le chalet Le Nordet ;
- 6 repas ;
- 1 cocktail de bienvenue incluant : 1 consommation et 1 collation à l'arrivée ;
- Randonnée pédestre au flambeau animée le samedi soir (si la température le permet) ;
- Accès au spa et sauna extérieurs, sur réservation ;
- 4 heures de yoga de type Hatha Flow et restauratif ;
- 2 heures de méditation matinale.

*Selon les conditions météorologiques* : accès à tous les équipements de plein air disponibles  
*Selon la saison* : randonnée pédestre, sentier d'hébertisme, spa et sauna extérieurs (sur réservation et installations exclusives aux adultes), parc pour enfants, jeux de société.

## Ce qui n'est pas compris dans le forfait :

Toutes nourritures en dehors de ce qui est compris dans ce forfait, les pourboires, tout le matériel nécessaire à la pratique du yoga et des activités extérieures, les effets personnels, la robe de chambre, les dépenses personnelles, les collations et l'alcool.

## Horaire préliminaire de la retraite

### Chalet **Le Nordet**

*\*Les chambres sont disponibles le vendredi à compter de **16 h** et devront être libérées le dimanche pour **11 h**.*

### Vendredi

- 15 h :** **Arrivée**  
**De 15 h à 16 h 30 :** **Cocktail de bienvenue & pause collation**  
*(Bistro/pavillon principal du Centre de villégiature)*  
**De 17 h à 18 h :** **Séance de yoga** *(salle Girouette)*  
**18 h 30 :** Souper/Bufferet *(Pavillon principal)*  
**20 h :** **Soirée libre**

### Samedi

- De 8 h à 9 h :** **Médiation à l'intérieur**  
**De 9 h à 10 h :** Déjeuner/Bufferet *(Pavillon principal - disponible jusqu'à 9 h 30)*  
**Temps libre jusqu'à 11 h**  
**De 11 h à 12 h :** **Séance de yoga** *(salle Girouette)*  
**12 h 15 :** Lunch/Bufferet *(Pavillon principal)* / **temps libre jusqu'à 15 h**  
**De 15 h à 16 h :** **Séance de yoga à l'extérieur\*** / **temps libre jusqu'à 18 h 30**  
*\*(cette séance sera mobile selon les conditions météorologiques du week-end)*  
**18 h 30 :** Souper/Bufferet *(Pavillon principal)*  
**20 h :** **Randonnée pédestre au flambeau animée** *\*(selon les conditions météorologiques) /L'animateur/trice nous rejoindra à 20 h devant le Chalet Le Nordet)*

## Dimanche

<b>De 8 h à 9 h :</b>	<b>Méditation à l'intérieur</b> (salle Girouette)
De 9 h à 10 h :	Déjeuner/Buffer (Pavillon principal - disponible jusqu'à 9 h 30)
<b>De 10 h à 11 h :</b>	<b>Temps libre</b> <b><u>*merci de libérer votre chambre avant 11 h</u></b>
<b>De 11 h à 12 h :</b>	<b>Séance de yoga</b> (salle Girouette)
12 h 15 à 13 h 30 :	Lunch/Buffer (Pavillon principal)
<b>13 h 30 :</b>	<b>Départ*</b>

*\*Si vous souhaitez rester plus longtemps pour profiter du site, ce sera possible, il faudra simplement garder votre bracelet jusqu'à votre départ.*

## HÉBERGEMENT

Nous sommes heureux de vous héberger au Centre de villégiature Jouvence. Situé en plein cœur du parc national du Mont-Orford, aux abords du lac Stukely, le Centre de villégiature Jouvence est un endroit vivifiant où nature, plaisir et plein air se conjuguent.



**L'hôtellerie autrement !**

### ADRESSE

131, chemin de Jouvence, Orford Québec QC, J1X 6R2

### NUMÉRO SANS FRAIS

[1 800 567-3134](tel:18005673134)

### TÉLÉPHONE

[450 532-3134](tel:4505323134)

### COURRIEL

[jouvence@jouvence.com](mailto:jouvence@jouvence.com)



## SÉANCE DE YOGA

STUDIO DE YOGA SITUÉ EN PLEIN COEUR DE SHERBROOKE!

*Mi Casa es tu casa ... Chez Enjoy, vous êtes chez vous!*

Karina et Émilie, deux jeunes mamans yogis-entrepreneures, souhaitent partager la bonne humeur et le bien-être avec vous!

« Avec nos cœurs curieux de « happy hippies », nous adorons créer et contribuer à différentes causes afin de soutenir les initiatives locales et protéger la Mère Terre. Et comme le partage est essentiel à nos yeux, nous avons su développer au fil des ans de merveilleux partenariats, en plus de nous impliquer lors d'événements rassembleurs pour diffuser la « vibe yogique » parmi la communauté. »

Peace, Love & Namasté



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Bagages

Durant la retraite, vous devez vous habiller en conséquence des séances de yoga et de méditation ainsi que de la météo prévue durant le week-end. **Articles à apporter** : un tapis de yoga, une gourde, une couverture, un petit cahier de notes et stylo pourront vous être utiles durant les séances. Apportez également tout le nécessaire pour votre hygiène personnelle, ainsi que des vêtements chauds pour profiter de l'extérieur entre les séances et lors de la randonnée pédestre prévue à l'horaire en soirée. Si la météo le permet au moins une séance de yoga est prévue à l'extérieur pour profiter du magnifique site de Jouvence.

### Budget

Tout est compris, ayez toutefois un peu d'argent liquide.

### Collecte de fonds

Chaque participant de la retraite bienfaitrice de yoga en nature s'engage à relever un **défi caritatif**, soit une collecte de fonds ayant pour objectif **300 \$**, au nom de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin d'aider le participant dans cette démarche, que ce soit via la plate-forme de collecte de fonds - personnalisée et facile à utiliser - ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

### Documents

Prévoir des photocopies des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

### Météo

Le climat peut être très variable. Notre conseil : vérifiez bien la météo avant de choisir vos tenues vestimentaires!

### Niveau de difficulté

La retraite est ouverte à tous! Peu importe votre niveau de yoga, les enseignants s'ajusteront.

### Sécurité

Votre sécurité est notre priorité. Un accompagnateur est toujours disponible pour vous prêter assistance; n'hésitez pas à le contacter!

## QUESTIONS COURANTES

### **Q : Est-ce qu'il faut être en forme pour participer?**

Un minimum de forme physique est requis.

### **Q : Est-ce qu'on peut y aller à son rythme?**

Oui, c'est possible. Toutefois, il est important de bien suivre les consignes de l'enseignante qui sera là pour vous assister.

### **Q : Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds?**

Non. La retraite bienfaitrice de yoga en nature est caritative et permet aux participants de prendre un moment pour eux tout en montrant leur soutien aux Québécois et Québécoises qui font face à un cancer. Ainsi, chaque participant s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 300 \$, remis aux différents services de la Fondation.

### **Q : Si je ne parviens pas à recueillir 300 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?**

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte d'ici le 31 décembre de l'année de votre retraite. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Vous serez accompagné par l'équipe de la Fondation et aurez à disposition un guide de collecte de fonds.

### **Q : Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison au lieu de départ et inversement au retour?**

Non. Chaque participant doit se rendre par ses propres moyens au Centre de villégiature. Sur place, des stationnements sans frais permettent d'y laisser son véhicule.

### **Q : Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place?**

Oui, mais vous devrez communiquer directement avec l'équipe de Jouvence pour connaître les disponibilités, les tarifs en vigueur et faire votre réservation.

### **Q : J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe?**

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tous les participants, les allergies alimentaires doivent être communiquées dès l'inscription.

## RESTONS EN CONTACT

**Marie-Claude Borja**

[mborja@fqc.qc.ca](mailto:mborja@fqc.qc.ca)

1 800 363-0063, poste **423**

Cellulaire : **819 993-9080**

## LIENS UTILES

[cancerquebec.com](http://cancerquebec.com)

