

## Retraite parent/enfant

22 au 24 octobre 2021

### Viens t'brancher ! Weekend de connexion familiale en nature.

Le Havre Familial vous propose une fin de semaine de ressourcement en famille, en pleine nature. Geneviève Roy-Boulard, Josée Boisjoly et Sandra Beauchemin vous proposent des ateliers de spiritualité moderne, en famille.

#### Description des ateliers inclus :

##### Viens t'brancher - Atelier d'accueil

*Vendredi soir 19h30*

Rencontre de bienvenue pour les participants et premier contact avec les animatrices, le lieu et le groupe.

##### Aller Hop on respire et on bouge !

*Samedi et dimanche matin 7h30*

Marche matinale méditative, en harmonie avec la nature. Commencez la journée avec une immersion au cœur de la forêt, dans le moment présent. Respiration, pas lents et observation sont au rendez-vous. Toujours adapté aux participants présents, selon l'âge et les capacités.

##### 1-2-3 bye bye les tensions – Massage parent / enfant

*Samedi AM*

Atelier d'introduction à la Polarité, une technique de massage pratiquée sur les vêtements qui favorise le calme et la détente. À faire en famille et à utiliser lorsqu'une pause en douceur est nécessaire dans le tumulte de la vie quotidienne.

##### À go on se pique une jasette – Communication Bienveillante

*Samedi PM*

Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à communiquer vos émotions ? Et si on trouvait une façon de s'exprimer, sans blesser l'autre, de façon bienveillante ? Cet atelier vous guidera à travers les cinq composantes de la communication bienveillante et vous dotera d'outils pour vous aider à régler les conflits avec petits et grands.

##### Bracelet d'intention – activité créative

*Samedi PM*

Création d'un bracelet avec des billes, dont quelques pierres volcaniques qui permettent l'absorption d'huile essentielle. Un atelier créateur de douceur.

##### Jus-Mellerie – dégustation

*Samedi PM*

Expérience de dégustation de jus frais à l'aveugle. C'est comme de la sommellerie, mais follement santé ! Observation des couleurs, des textures, des odeurs et des goûts pour mieux se connecter à nos sens. C'est un pur délice et super amusant.

##### Feu feu joli feu

*Samedi soir*

Soirée autour du feu : chansons, mini-méditation de groupe, jeux et petite collation surprise. Qui a dit que la spiritualité devait être sérieuse ?

## Langage des oiseaux

Dimanche AM

Mini-Conférence en forêt sous le thème du sens caché des mots par Geneviève Roy-Boulard. Un échange humoristique sur le pouvoir de la parole et des mots !

→ **Tarifs pour la fin de semaine\*** (selon le nombre de personne dans le chalet)

- 4 à 6 personnes : **235.00\$** (taxes incluses) par personne dans le chalet.
- 3 personnes : **270.00\$** (taxes incluses) par personne dans le chalet.
- 2 personnes : **340.00\$** (taxes incluses) par personne dans le chalet.

\* Incluant 2 nuits d'hébergement en chalet privé, les 8 ateliers parents-enfants inclus ci-haut mentionnés, l'accès au site et aux activités de plein air de saison, taxes incluses.

→ **Ajouts possibles à votre séjour** (réservation obligatoire)

- 5 repas de la fin de semaine : **65,50\$/pers.** (taxes incluses) - passeport vaccinal obligatoire.
- Séance de massage énergétique\* - dimanche, sur réservation (30 min. ou 1 h) : **40\$ ou 75\$**

*\*Par de légère pression sur la tête et/ou le corps, par-dessus les vêtements, assis ou allongé, les séances de massage énergétique entraînent une relaxation intense et favorisent le lâcher-prise et la reconnexion à soi.*

## Conditions :

- Un minimum de 20 personnes est requis pour tenir l'évènement. Places limitées à 40 personnes.
- Un dépôt de 100\$ par chalet sera demandé lors de la réservation.
- Les activités sont accessibles aux enfants à partir de 5 ans.

## Brève présentation des animatrices d'ateliers :

### Geneviève Roy-Boulard - Massothérapeute et artiste multidisciplinaire

Massothérapeute spécialisée en gestion de stress, de douleur et d'anxiété, elle utilise la technique de massage de Polarité. Amoureuse de la nature et de l'être humain, elle allie les deux à l'aide d'ateliers de pleine présence, dans une atmosphère créative toujours joyeuse et pleine d'humour !

### Josée Boisjoly - Massothérapeute en polarité

Diplômée en 2020 d'études en Polarité de l'école de Polarité Santé, elle pratique aussi L'Access Bars depuis 2019 et a été animatrice pour le programme, *Y'a personne de parfait*, programme gouvernemental pour aider les familles dans leurs relations parents-enfants. Forte d'une expérience comme intervenante en santé mentale, elle est attentionnée et soucieuse de votre bien-être.

### Sandra Beauchemin – Thérapeute holistique

Thérapeute holistique, elle vous propose un accompagnement à l'aide d'une approche globale qui prend en compte plusieurs aspects humains, soit le corps, l'esprit, le cœur et les émotions. À l'aide de différents outils, elle favorise l'engagement envers soi-même et le désir de vouloir s'améliorer.