

**EN MAURICIE, AU QUÉBEC
DU 5 AU 10 OCTOBRE 2016**

*Au milieu de la féerie des
couleurs automnales*

SPÉCIAL PRÉ-INSCRIPTION
Jusqu'au 15 septembre 2015 :

**700\$ PAR PERSONNE
OCCUPATION DOUBLE**

875\$ OCCUPATION SIMPLE

Après le 15 septembre 2015 :

775\$ OCCUPATION DOUBLE

950\$ OCCUPATION SIMPLE

Un programme adapté à vos besoins,
ou à ceux d'un accompagnant.

Centre International l'Art de Vivre

13, chemin de l'Infinité
Saint-Mathieu-du-Parc, QC G0X 1N0

Information : 819-532-3328

Inscription : www.artofliving.org/iaolc-fr

Courriel : info@retraitesmodedevie.ca

VOUS ÊTES UN SURVIVANT DU CANCER?

CECI EST POUR VOUS.

*Retraites
Mode de Vie*

Cinq jours pour une vie transformée


L'ART DE VIVRE



PROGRAMMES

L'Art de la Méditation
L'Art du Bonheur
Yoga doux tous les jours

Nos programmes incluent des outils et des techniques dont les bienfaits sur la santé physique et mentale ont été démontrés.
Information : aolresearch.org

HÉBERGEMENT

Des chambres rustiques et confortables dans un environnement tranquille pour un séjour paisible et reposant.



REPOS ET DÉTENTE

Seul ou en groupe, profitez des sentiers et des lacs sur notre magnifique domaine de 275 acres.



L'AYURVÉDA, SCIENCE DE LA VIE

Familiarisez-vous avec cette ancienne méthode de bien-être par une alimentation et un mode de vie équilibrés.



REPAS VÉGÉTARIENS

Des repas et des goûters préparés chaque jour, selon les principes de bien-être de l'Ayurveda et les plus récentes découvertes scientifiques sur l'incidence de l'alimentation sur l'intégrité cellulaire et le cancer. Alimentation sans gluten et besoins particuliers disponibles sur demande.



MASSAGES ET TRAITEMENTS

Durant les pauses du programme, des traitements énergétiques « marma » du visage seront offerts à notre Centre d'Ayurveda au coût de 50\$. L'horaire et les tarifs des autres massages et traitements ayurvédiques seront fournis à la retraite.