



**PROFITEZ DE L'OFFRE
«RÉSERVEZ TÔT»
DÉTAILS EN PAGE 6**

L'A.R.R.E.T.

«PENDRE ENFIN UN TEMPS POUR SOI»

14 AU 16 MAI 2021





LES INCONTOURNABLES

- Un site enchanteur et ressourçant
- Des ateliers générateurs de changements
- Une soirée pyjama
- Des rencontres inspirantes
- Une véritable connexion avec la nature



L'effet Mère vous invite pour une expérience inoubliable dans un environnement des plus inspirants. Situé à Ste-Lucie dans les Laurentides, le centre **Kio-o** vous offre un **espace nature splendide** avec ses 125 acres dont 2,5 km de sentiers de **randonnée**. Vous aurez également accès, lors de votre séjour, à un **magnifique petit lac privé** où vous pourrez, si vous le souhaitez, vous baigner, faire du paddleboard ou faire un tour en canot. Vous serez hébergée dans de **jolis pavillons** avec chambres partagées de 2 ou 3 lits. Vous aurez également la chance de goûter aux excellents repas élaborés par une chef, spécialisée en **alimentation végétarienne**. Finalement vous aurez également l'occasion, si vous le souhaitez, de vous réserver une plage horaire afin de **recevoir un massage** (frais en sus).

TOUT A ÉTÉ SOIGNEUSEMENT PENSÉ ET ORGANISÉ AFIN QUE VOUS REPARTIEZ REPOSÉE, ALLÉGÉE ET OUTILLÉE.

DESCRIPTION DU SÉJOUR

Vous aurez la chance d'expérimenter, lors de ce week-end, de tous nouveaux ateliers spécialement conçu pour vous par des intervenantes de coeur qui vous offriront du contenu et une présence de qualité. Vous aurez donc l'occasion d'aborder différentes thématiques du développement personnel afin de vous permettre de repartir avec des outils variés facilement applicables dans votre quotidien. Ces apprentissages seront bénéfiques non seulement pour votre propre bien-être, mais vous serez également outillée pour les transmettre à vos proches.



JOUR 1 - VENDREDI

- Arrivée des participantes en fin d'après-midi. Prenez le temps de vous installer dans votre chambre, de profiter du site et de faire connaissance avec les autres participantes.
- Rejoignez-nous pour le premier souper de groupe, suivi d'un atelier d'accueil et présentation en soirée.

JOUR 2 - SAMEDI

- Après un bon déjeuner, vous débuterez les ateliers de la journée en compagnie d'Isabelle pour une marche en forêt stimulante et ressourçante.
- Venez découvrir, en compagnie de Roxanne, un atelier qui porte sur la conscience de votre corps pour ainsi mieux comprendre et accueillir cette merveilleuse machine qui est la nôtre.
- Dîner et moment libre bien mérité, vous aurez l'occasion de profiter du site et de ses nombreux attraits. Profitez-en pour vous baigner, faire un tour en canot, faire une randonnée, vous offrir un massage ou tout simplement pour vous reposer au bord du lac.



JOUR 2 - SAMEDI (SUITE)

- Vous poursuivrez la journée en compagnie de Di-Anne qui vous offre un atelier inspirant et rempli d'outils afin d'apprendre à développer votre résilience au quotidien.
- Profitez d'un autre moment libre sur le site enchanteur avant et après le repas parce que nous avons à coeur que vous puissiez vous reposer pleinement.
- Rejoignez-nous pour une soirée pyjama dans le plaisir et la légèreté. Une programmation surprise vous y attend parce que s'amuser aussi, c'est important!

JOUR 3 - DIMANCHE

- Retrouvez Isabelle pour un deuxième atelier de marche inspirant et ressourçant.
- Rejoignez Jennifer qui vous fera découvrir la puissance de l'humain au travers divers exercices. Vous serez en mesure d'expérimenter à quel point nous avons un réel pouvoir sur notre état d'esprit.
- Savourez un dernier repas en compagnie des participantes avec lesquelles vous aurez créé des liens privilégiés.
- Bouclez votre retraite en intégrant l'ensemble des notions apprises durant le séjour lors d'un dernier atelier qui mettra tout en oeuvre afin de déployer vos nouveaux acquis.

VOS ACCOMPAGNATRICES



ISABELLE PARÉ

Fondatrice de L'effet Mère, elle a à cœur d'accompagner les femmes afin que celles-ci puissent se réaliser autant dans leur vie personnelle que familiale. Aimante et respectueuse, elle offre un service bienveillant et chaleureux. Elle utilise tout son bagage en tant que coach et enseignante en PNL, éducatrice spécialisée, maître Reiki et mère de trois enfants afin d'outiller les femmes à se retrouver, se reconnaître et se réaliser. Parce qu'un don de soi équilibré, ça s'apprend.



DI-ANNE ROBIN

Diplômée en psychologie positive, elle est également coach et enseignante certifiée en PNL. Avec souplesse et douceur, elle aide ses client(e)s à se reconnecter avec l'essentiel et à créer plus de bonheur et de compassion dans leur vie professionnelle et personnelle. Sa mission : créer une onde d'harmonie qui part de soi et se répand dans la famille, le travail et la société.



ROXANNE LANGLOIS

Coach certifiée en PNL, elle a une approche authentique et dynamique. Croyant profondément au potentiel humain, elle accompagne ses client(e)s avec cœur et passion offrant ainsi un service sur mesure axé sur l'évolution et le développement de chacun.



JENNIFER HARRIS

Titulaire d'un baccalauréat en biologie et d'une maîtrise en immunologie (système immunitaire), elle a œuvré dans le domaine de la recherche médicale et pharmaceutique pendant plus de 15 ans. Au fil du temps, sa passion du corps humain s'est transformée en passion de l'être humain et du plein potentiel de chacun. Également formée en coaching PNL, Jennifer désire mettre au service des familles ses connaissances, expériences et outils afin d'accompagner les parents et leurs enfants vers une pleine satisfaction de leurs vies personnelles et familiales.



DARQUISE LAVOIE

Massothérapeute de profession, elle possède également un certificat en psychologie et en intervention psychosociale, faisant d'elle une accompagnatrice à l'écoute et attentionnée. Elle a à cœur le bien-être de ses client(e)s et met tout en place pour créer un moment unique et apaisant.

Informations générales

Notez que le week-end est évidemment conditionnel aux normes établies par la santé publique, si pour quelques raisons que ce soit il devait être annulé en raison de la COVID, vous serez remboursé en totalité. De plus, en ce qui concerne les chambres, les informations sont basées sur les réglementations habituelles du centre Kio-o et pourraient être changées selon le développement de la situation. Vous serez tenues au courant de tous changements par courriel.

Prix

week-end du 14 au 16 mai :

Offre «Réservez tôt» 495\$ / pers. tous frais inclus (inscription avant le 1er mars 2021)

Prix régulier : 545\$ / pers. tous frais inclus

Supplément pour une chambre individuelle : 100\$ **selon disponibilité - quantité limitée**

Votre séjour comprend

- 2 nuits en chambre partagée de 2 ou 3 lits (**si vous souhaitez partager la chambre avec une personne en particulier, veuillez nous en aviser lors de votre inscription)
 - 6 repas végétariens
 - 8 ateliers (vous obtiendrez la programmation complète lors de votre inscription)
 - L'accès au site complet du centre Kio-o
 - Café et tisane à volonté
 - Pause-détente en cadeau = massage d'approximativement 20 min.*
- (* le massage est d'un minimum de 20 minutes et peut être bonifié selon le nombre de participantes.)

Nombre de participantes

Le nombre de participantes est limité à 18 afin de favoriser les échanges, d'offrir une présence et un soutien à chacune d'entre vous.

Pour vous inscrire

Veuillez remplir le formulaire sur le site www.leffetmere.net. Isabelle communiquera avec vous afin de finaliser l'inscription. Un premier versement de 120\$ est demandé lors de votre inscription afin de réserver votre place.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter (contact en bas de page)

À BIENTÔT!

