

Vacances santé dans la nature sauvage du Québec du vendredi 9 au samedi 17 août 2013

Yoga, pêche, activités de plein air et excursions
sur une île au Lac Némiscachingue, site autochtone dans le nord du Québec

Infos et réservation : yoga.richelieu@gmail.com ou Lucie au 450-447-0275, www.yogarichelieu.com

Offrez-vous une semaine de vacances sur un site autochtone dans les Laurentides et découvrez la nature du Québec à l'état sauvage. Une île sur le Lac Némiscachingue où vous serez accueilli chaleureusement et dans le confort avec une nourriture saine et équilibrée, des cours de yoga en douceur, diverses activités de plein air, une rencontre avec des Atikamekh de Manawan, baignades sur une plage de sable, pêche et bien plus. Le climat est doux dans ce coin du nord du Québec. L'eau du lac est chaude au mois d'août et il n'y a pas de moustique et le ciel est rempli d'étoiles. À qui la chance ? Petit groupe de 10 à 16 personnes.

Visitez la pourvoirie ici : <http://pourvoirienemis.ca/images/> et prenez connaissance du programme détaillé :

L'ordre des activités peut varier selon la température (où le souhait de la majorité) le jour venu.

Jour 1 : Rendez-vous à l'aéroport Montréal-Trudeau ou au village Tee-Pee.
Vers 18h00* Un guide attendra le petit groupe qui sera transporté en minibus vers Mont-Laurier
Vers 22h00 Coucher et collation à La Bourgade, village Tee-Pee, au Lac St-Paul, près de Mont-Laurier

Jour 2 : Petit-déjeuner* au village du Lac St-Paul
08h00 Départ pour la Pourvoirie Némis au Lac Némiscachingue : <http://pourvoirienemis.ca/images/>
Arrêt en chemin pour acheter un permis de pêche* pour ceux et celles qui souhaitent pêcher
12h00 Arrivée au Lac Némiscachingue, un voyage en ponton jusqu'à l'île du paradis
13h30 Accueil et diner au chalet principal
14h30 Familiarisation avec le site, sauna, baignade plage de sable, pêche
19h00 Souper au chalet principal
21h00 Feu de joie

- Jour 3 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h30 Diner au chalet principal
14h30 Promenade en ponton et visite du magnifique Lac Némiscachingue, baignade à la plage ou pêche (pour ceux qui auront leur permis de pêche et le permis de la ZEC*)
19h00 Souper au chalet principal
- Jour 4 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h00 Diner au chalet principal
13h30 Accueil d'un guide spirituel autochtone qui nous parlera des plantes médicinales et de leurs vertus. Randonnée dans la nature et apprendre à reconnaître certaines de ces plantes médicinales. Ou possibilité d'un sauna dans la nature
19h00 Souper au chalet principal
21h00 Feu de joie en compagnie de notre guide spirituel qui nous parlera des traditions de son peuple, les autochtones Atikamekw de Manawan.
- Jour 5 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h00 Départ pour excursion en bateau et pique-nique au Lac Pinson, pêche et baignade
19h00 Souper au chalet principal
21h00 Feu de joie
- Jour 6 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h30 Diner au chalet principal
14h30 Randonnée dans la nature et cueillette de bleuets sauvages et/ou pêche/baignade plage de sable
17h00 Possibilité d'un sauna dans la nature
19h30 Souper au chalet principal

Jour 7 : Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
08h00 Départ en ponton
09h00 Départ en minibus pour Montréal avec arrêt sur la route pour le diner*
17h00 Arrivée à l'hôtel* à Montréal (hôtel avec service de navette pour l'aéroport de Montréal)
Et fin de séjour pour les participants québécois.

Jour 8 : Samedi 17 août - Journée libre à Montréal pour les européens
16h00 Navette de l'hôtel à l'aéroport et retour à la maison

Le coût de cette de semaine de vacances dans la nature sauvage du Québec est de 900\$ ou 800 € par personne pour un départ en minibus de Montréal ou 800\$ pour un départ en minibus du Lac St-Paul (Mont-Laurier),

Est inclus : La prise en charge à partir de l'aéroport Montréal-Trudeau jusqu'à l'Île avec arrêt au Lac St-Paul le jour de votre arrivée. La nuitée du vendredi 9 août en *tee-pee* au Lac St-Paul et petit goûter. L'hébergement en chalets (du 10 au 15 août = 6 nuitées) avec sac de couchage pour chaque invité ainsi qu'une serviette (<http://pourvoirienemis.ca/chaletsdepechelaurentides/>). Tous les repas sur l'île, toutes les activités (cours de yoga en douceur, pêche, atelier sur les plantes médicinales selon les vues du peuple Atikamekh de Manawan, possibilité d'un sauna dans la nature, l'essence pour les embarcations pour les sorties, les feux de joie, les randonnées dans la nature), les embarcations, les moteurs, le ponton. Le transport en ponton aller-retour du chemin à l'île. Le retour en minibus du Lac jusqu'à l'hôtel à Montréal.

N'est pas inclus : Les serviettes de plage, gant de toilette, savon et shampoing. Le transport en avion si vous voyagez depuis l'Europe. Le permis de pêche et le permis de la ZEC Normandie. Le vin et la bière. Le petit-déjeuner du 10 août à Lac St-Paul, le diner sur la route vers Montréal le 16 août et la nuitée d'hôtel à Montréal le 16 août.

- L'heure d'arrivée du petit groupe reste à confirmer mais habituellement les vols en provenance d'Europe arrivent en fin d'après-midi et repartent tôt le matin.
- Pour les participants du Québec, le rendez-vous se fera également à l'aéroport de Montréal ou du Lac St-Paul. Si le participant se rend au Lac St-Paul le 9 août, le tarif de la semaine sera réduit de 100\$.
- Les repas sont sains et équilibrés et cuisinés à partir de produits frais, poissons frais pêchés, céréales complètes, légumes de toutes sortes, jus, fruits, desserts, tout est cuisiné sur place à tous les jours, le vin et la bière ne sont pas inclus.
- Si vous voulez pêcher, vous devez vous prémunir d'un permis de pêche (20\$ pour les résidents et 25\$ pour les non-résidents) et d'un permis d'accès à la ZEC (25\$ pour les résidents et 30\$ pour les non-résidents) et nous avons prévu un arrêt pour se procurer facilement ce permis lors du voyage de Mont-Laurier au Lac Némiscachingue.
- Veuillez vous prémunir d'une assurance voyage.
- Date limite pour s'inscrire est 9 juin 2013 et un dépôt de 150\$ est demandé lors de la réservation et non remboursable après cette date.