Qui vous accompagneront :



Line Lacaille, psychothérapeute détentrice des permis délivrés par l'Ordre des psychologues du Québec et par l'ordre des travailleurs sociaux du Québec, elle exerce la psychothérapie en cabinet privé, que ce soit en soutien individuel ou de groupe. Elle offre des services de soutien auprès des familles qui vivent avec un proche au prise avec un problème de santé mentale et de la supervision clinique et didactique auprès du personne traitant en santé mentale.

Ses spécialités : Troubles de la personnalité; estime de soi; régulation des émotions; problèmes relationnels; deuil et fin de vie.



Les séances et les ateliers seront donnés par Katia Lambert, kinésiologue . Elles seront diversifiées pour améliorer votre compréhension de la posture juste. Vous travaillerez votre souplesse et votre force. Elle vous accompagnera avec bienveillance, en vous guidant et en vous corrigeant afin que vous puissiez progresser dans la joie et trouver l'équilibre entre effort et détente. La pleine conscience et la respiration seront au cœur de votre pratique.

Déroulement du séjour :

Jeudi 13 mai :

- **Arrivés vers 15h**
- **16h à 18h Atelier sur la respiration, exercices spécifiques pour harmoniser le souffle - Katia.**
- **18h à 19h30 Souper**
- **20h à 21h Relaxation et méditation - Katia**
- **21h à 22h Libre**

Vendredi 14 mai :

- **7h à 9h Déjeuner en silence**
- **10h à 11h Potosoco.k tonique - Katia**
- **12h à 13h Dîner**
- **14h à 16h Atelier 1 Cartographie du dialogue interne et autocompassion - Line**
- **16h30 à 18h Stretching Potosoco.k - Katia**
- **18h30 à 19h30 Souper**
- **20h à 21h Relaxation et méditation - Katia**
- **21h à 22h Libre**

Samedi 15 mai :

- **7h à 9h Déjeuner en silence**
- **10h à 11h Potosoco.k tonique - Katia**
- **12h à 13h Dîner**
- **13h à 14h Visite guidée du musée**
- **14h30 à 16h30 Atelier 2 Cartographie du dialogue interne et autocompassion - Line**
- **16h45 à 18h Stretching Potosoco.k - Katia**
- **18h30 à 19h30 Souper**
- **20h à 21h Relaxation et méditation - Katia**
- **21h à 22h Libre**

Dimanche 16 mai :

- **7h à 8h30 Déjeuner en silence**
- **9h à 11h Atelier sur la posture juste et exercices spécifiques - Katia**
- **12h à 13h Dîner**
- **14h Départ**

Je vous invite à visiter le Monastère en cliquant sur l'image :



Nous acceptons 20 personnes.

Le coût inclus :

3 nuits (jeudi, vendredi et samedi)

3 déjeuners, 3 dîners, 3 soupers

2 ateliers avec Line Lacaille

2 ateliers avec Katia Lambert

7 séances avec Katia Lambert

Visite guidée du musée

Les taxes et les frais de service sont inclus

Chambre privé authentique 2 lits et salle de bain commune : 1124,17$

Chambre privé authentique 1 lit et salle de bain commune : 1284,11$

Chambre contemporaine 2 lits et salle de bain privée : 1355,19$

Chambre contemporaine 1 lit grandeur King et salle de bain privée : 1639,53$

Pour réserver votre place, veuillez faire un dépôt de 200$ avant le 4 janvier 2027. Après cette date, vous devrez faire un dépôt de 50% du montant total.

Pour écrire à Katia Lambert : https://www.katiakin.com/service-client/