

**La Nature comme Miroir au Québec**  
**Retraite immersive pour femmes, à la rencontre des**  
**traditions et sagesse Amérindiennes.**  
**Du 17 au 24 septembre – Avec Brigitte Baysse**  
**Extension possible à l'issue de la retraite**

Venez-vous re-connecter à votre propre nature cyclique, dans un cadre magnifique sur les terres sacrées du Québec, porteuses d'enseignements et de sagesse ancestrales des Premières Nations.

Ce séjour immersif vous invitera à prendre le temps de ralentir, de respirer, et créer de l'espace en vous et autour de vous, pour une expérience profonde de connexion à la Nature, recevoir ses enseignements, et recueillir le nectar de votre propre sagesse intérieure.

Avec le support d'intervenants locaux, choisis pour leur qualité d'enseignement et leur expérience, nous célébrerons et honorerons les transitions des différents cycles naturels en conscience. Dans la sécurité d'un cocon uniquement féminin, nous vivrons de puissants rituels et ateliers, inspirés de traditions ancestrales d'Amérique du Nord et d'ailleurs.

*Les Voyages d'Ysis*

**PROGRAMME PREVISIONNEL SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS**

**Jour 1 : Mardi 17 septembre 2024**

Arrivée à Montréal, Trajet vers notre centre de retraite à Val David. Installation

Dîner

Soir : Cercle d'ouverture, accueil, introduction, intentions

## **Jour 2 : Mercredi 18 septembre 2024 – Pleine lune**

Matin : Pratique mouvement Continuum

Petit déjeuner

Départ à pied pour un bain de forêt. Baignade et moment de connexion au lac

Pique-nique au bord du lac

Après-midi : temps libre. Option possible de massages et Reiki sur demande (supplément à prévoir)

Souper léger

Soir : Célébration de la pleine lune en mouvement : Rituel chamanique Cacao/Percussion. Cette magnifique soirée est une tradition à l'Espace Omeya, et sera partagée avec la communauté élargie. Une belle opportunité de connecter avec nos hôtes et leur tribu dans un contexte joyeux et profondément authentique.

## **Jour 3 : Jeudi 19 septembre 2024**

Matin : Pratique Mouvement continuum

Petit-déjeuner

Atelier de présentation de la Roue Médecine

Déjeuner

Après-midi : Atelier sur les cycles et les archétypes féminins



## **Jour 4 : Vendredi 20 septembre 2024**

Matin : Pratique mouvement continuum

Petit déjeuner

*Les Voyages d'Ysis*

Départ toute la journée pour une randonnée de niveau facile à intermédiaire.

Immersion dans l'immensité d'un parc régional en pleine saison des couleurs d'automne. Présentation des plantes endémiques sur le chemin et leurs bienfaits.

Pique-nique en forêt.

Retour en fin d'après midi

Souper à la maison

Soir : Bain sonore

### **Jour 5 : Samedi 21 septembre 2024**

Matin : Pratique Mouvement continuum

Petit-déjeuner

Marché de Val David et visite libre du village

Midi : repas libre (proposition de pic niquer dans le parc au coeur du village ou déjeuner ensemble au mythique restaurant le Baril Roulant.

Après-midi :

Atelier de présentation du rituel de loge de sudation

Souper

### **Jour 6 : Dimanche 22 septembre 2024 – Équinoxe d'automne**

Matin : Pratique mouvement continuum

Petit-déjeuner copieux

Toute la journée : Préparation de la loge de sudation puis expérience de la loge.

Souper en commun en fin de journée

Retour au centre de retraite. Repos intégration

### **Jour 7 : Lundi 23 septembre 2024 - Journée introspective**

Matin : Pratique mouvement continuum

Petit déjeuner en silence

Matin : Initiation à la méditation pleine conscience

Midi : Repas à l'appart en silence

Après-midi : temps libre, invitation au silence, à l'écriture, la méditation, le chant, à connecter à la nature...

Options possibles de massage ou séance Reiki sur demande et rendez-vous

Cercle de partage en fin de journée puis souper à l'appart

Soirée : Voyage intérieur en mouvement

### **Jour 8 : Mardi 24 septembre 2024**

Pratique de mouvement continuum

Petit-déjeuner et libération des chambres

Méditation d'intégration, avec quoi je repars, quels sont les prochains pas, cercle de clôture.

Départ vers l'aéroport de Montréal.