



wellness
voyages

ATELIER BIEN-ÊTRE AU CANADA (QUÉBEC)

Du 19 au 22
septembre 2025



UNE FORMATION UNIQUE DANS L'ÉCOLE DE LISE BOURBEAU :

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



SÉJOUR EXCLUSIF



Sommaire

La présentation

Le centre de formation

Le programme

L'hébergement

Les informations pratiques

Notre offre

Les contacts



Le centre de formation



“Écoute ton corps”

Fondée en 1982 par Lise Bourbeau, l'école Écoute Ton Corps est aujourd'hui une référence mondiale dans le domaine du développement personnel et du bien-être. Elle repose sur une approche holistique qui vise à aider les individus à mieux comprendre leur relation avec eux-mêmes et avec les autres, en explorant les liens entre le corps, les émotions, les pensées et les comportements.

Inspirée par le best-seller de Lise Bourbeau, *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur Terre*, cette école propose des outils concrets pour découvrir et surmonter les blocages émotionnels et mentaux qui freinent l'épanouissement personnel.

L'une des grandes forces de l'école Écoute Ton Corps réside dans la simplicité et l'accessibilité de ses enseignements. Les concepts, bien que profonds, sont expliqués de manière claire et illustrés par des exemples pratiques, permettant à chacun d'appliquer ces principes à sa propre vie.

Présentation

Une école mondialement reconnue

Les ateliers de l'école fondée par Lise Bourbeau sont ouverts à tous, mais ils offrent des bénéfices uniques et précieux pour les professionnels du bien-être.

En participant à ces formations, vous avez l'opportunité d'enrichir vos compétences, d'affiner votre approche et d'approfondir votre compréhension des interactions entre le corps, l'esprit et les émotions.

Mais aussi, en tant que professionnel du bien-être, votre propre équilibre est essentiel. Ces ateliers vous offrent donc un espace pour explorer vos propres émotions et croyances, vous permettant d'accompagner vos clients avec plus d'authenticité et de sérénité.

Ces ateliers vous aident à rester connecté à votre mission de vie et à continuer d'évoluer, tant sur le plan personnel que professionnel.



Présentation

Des bénéfices précieux pour votre activité

Les méthodes enseignées dans les ateliers sont conçues pour être directement applicables.

En intégrant les outils et les concepts de Lise Bourbeau à votre pratique, vous apportez une dimension unique à vos accompagnements, en proposant une approche profondément humaine et transformative.

Vous repartez avec des techniques et des exercices précis que vous pouvez intégrer à vos consultations ou en ateliers, pour offrir un accompagnement encore plus complet à vos clients.

Vous enrichissez votre posture professionnelle en vous permettant d'aller au-delà des symptômes pour travailler sur les causes profondes des blocages de vos clients.



Présentation

L'Atelier Être-Bien

Deux jours pour trouver l'épanouissement.

Apprendre à régler les problèmes qui empêchent d'être bien.



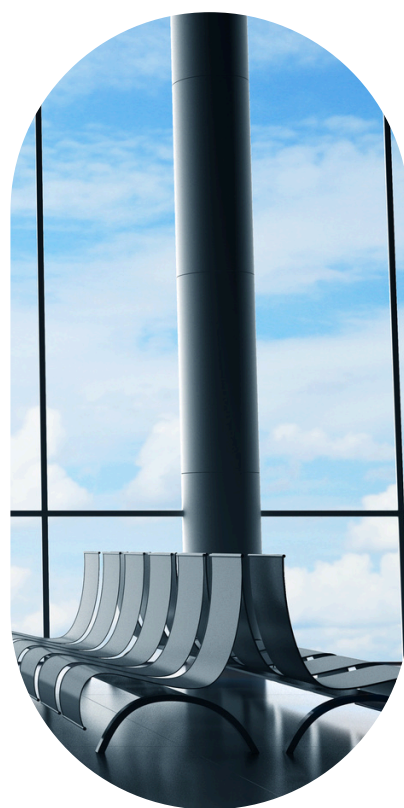
Programme

JOUR 1 19/09/2025

ARRIVÉE

À votre arrivée, un transport vous conduit directement à l'hôtel où se tient la formation du programme *Écoute ton corps*.

Vous profitez d'une première nuit confortable avec un petit-déjeuner inclus qui vous attendra le lendemain matin, pour démarrer votre séjour dans les meilleures conditions et pleinement vous concentrer sur cette expérience unique et enrichissante.



Programme

JOUR 2 20/09/2025

ÊTRE BIEN AVEC SOI

Le premier jour de l'atelier Être Bien se concentre sur la compréhension des bases du bien-être personnel. Il s'agit d'explorer les premières étapes vers une meilleure relation avec soi-même et les autres.

VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- À devenir conscient en moins de 15 minutes grâce à une formule de décodage en six questions initiées par Lise Bourbeau pour savoir : ce que vous voulez vraiment, ce qui bloque ce que vous voulez et ce que vous n'acceptez pas de vous-même.
- Ce que signifie s'aimer véritablement (car nos parents ne nous l'ont pas toujours montré).
- À utiliser le Cercle de l'Être pour écouter votre corps, votre guide infallible pour repérer les problèmes.
- Qui décide : vous ou votre ego ? (Et surtout : comment faire taire cet ego quand il vous mène à un naufrage certain).
- À découvrir l'influence du parent du même sexe que vous sur votre façon d'aimer.
- Comment la VRAIE responsabilité contribue à votre bonheur (et comment arrêter de vous culpabiliser à longueur de journée).

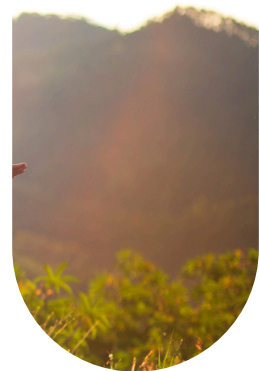


Programme

JOUR 3 21/09/2025

ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Le deuxième jour approfondit ces notions et se concentre sur l'intégration des apprentissages dans la vie quotidienne. L'accent est mis sur la mise en pratique des outils de communication et de gestion émotionnelle pour renforcer le bien-être relationnel et personnel. Ce dernier jour est une occasion pour les participants d'appliquer les enseignements du premier jour et d'enrichir leur expérience grâce à des échanges et des réflexions en groupe



CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Pourquoi vous êtes toujours déçu par certaines personnes.
- Pourquoi vous n'arrivez pas à faire changer les autres, et pourquoi vos efforts produisent l'effet inverse.
- Comment lâcher prise vous permet au final d'obtenir ce que vous voulez véritablement des autres.
- Pourquoi taire vos émotions est bien pire qu'hurler de rage.
- Comment votre parent du sexe opposé a déterminé votre conception de la relation idéale.
- Une méthode surprenante pour améliorer toute relation !

Programme

JOUR 4 22/09/2025

VISITE DE QUÉBEC

Votre dernière journée à Québec commence en douceur avec un petit-déjeuner et une matinée libre pour profiter à votre rythme de cette ville au charme incomparable. Flânez dans les ruelles pavées du Vieux-Québec, faites un saut dans une boutique locale, ou savourez un café sur une terrasse avec vue sur le fleuve.

L'après-midi, rendez-vous au point de rencontre pour une visite guidée captivante. Vous explorez les secrets et les histoires fascinantes de cette ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Chaque coin de rue semble vous transporter dans un autre temps, entre architecture historique et panoramas époustouflants.

Pour vous y rendre, rien de plus simple! Vous avez le choix: empruntez un autobus ou un taxi, ou encore louez un vélo électrique. Parcourez les magnifiques pistes cyclables qui serpentent près du Vieux-Port, un vrai plaisir pour les yeux et l'esprit. Ces vélos pratiques, que vous pouvez déposer à différents points de la ville, ajoutent une touche ludique à votre découverte.

Enfin, après cette journée riche en souvenirs, vous prenez le chemin de l'aéroport, le cœur rempli de belles images et d'émotions. Québec vous offre un au revoir enchanteur, à la hauteur de son accueil. ✨



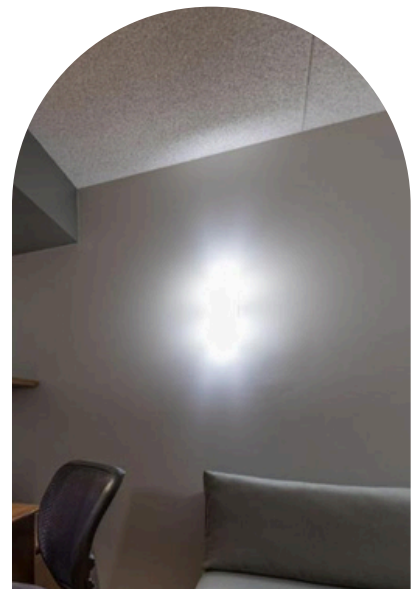
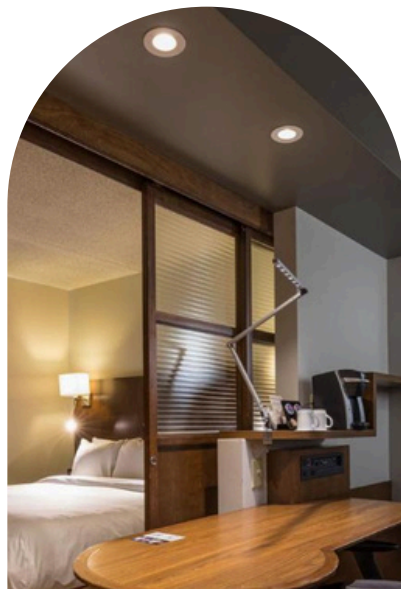
Votre hébergement



Hotel Suite Normandin

Situé au cœur d'un cadre paisible et verdoyant, l'Hôtel Suite Normandie à Québec offre l'environnement idéal pour se ressourcer et apprendre. Chaque chambre spacieuse et lumineuse allie modernité et confort, avec une vue sur les paysages naturels de la région.

L'hôtel dispose de salles de formation équipées pour favoriser les échanges et la concentration, ainsi que d'espaces communs chaleureux où vous pouvez vous détendre. Le restaurant sur place propose une cuisine locale raffinée, idéale pour savourer des repas équilibrés après une journée d'apprentissage.



Infos pratiques

FORMALITÉS

Un **passport en cours de validité** est obligatoire pour entrer au Canada. Pour les séjours touristiques de moins de six mois, aucun visa n'est nécessaire pour les ressortissants français, mais une **Autorisation de Voyage Électronique (AVE)** doit être obtenue en ligne avant votre départ.

DÉCALAGE HORAIRE

Le Québec a un décalage horaire de **-6 heures** par rapport à la France métropolitaine. Lorsque vous commencez votre journée en France, le Québec se réveille tranquillement.

CLIMAT

En septembre, Québec profite des derniers jours de l'été avec des températures douces, variant entre 10°C et 22°C. Les journées sont encore agréablement ensoleillées, bien qu'elles commencent à raccourcir, et les soirées se rafraîchissent peu à peu.

DIVERS

Monnaie : dollar canadien (CAD). Il est conseillé de prévoir une carte bancaire internationale et un peu de liquide pour les petites dépenses.

Langue : français est largement parlé au Québec, bien que l'anglais reste également utilisé.

Prises électriques : type A et B, fonctionnant sur du 120V. Un adaptateur sera nécessaire pour brancher vos appareils européens.

SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour voyager au Canada. Cependant, il est recommandé de vérifier que vos vaccins habituels sont à jour. Pensez à souscrire une assurance voyage pour couvrir d'éventuels frais médicaux sur place, car les soins de santé peuvent être coûteux.

Notre Offre

CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

La formation de 2 jours de l'atelier "Être Bien" dispensée par l'École ECOUTE TON CORPS.

Le transfert depuis et vers l'aéroport

Les 4 nuits dans les hébergements mentionnés dans le programme

Les petits-déjeuners (jour 2, 3 et 4)

Les activités mentionnées dans le programme

L'assurance assistance rapatriement

NON INCLUS :

- Les vols internationaux vers et depuis le Canada
- Les déjeuners et dîners
- Toute activité optionnelle ou non mentionnée dans le programme
- Assurance annulation, multirisques ou médicale (optionnelles et disponibles sur demande)

1292€

Tarif valable pour un départ du 19 au 22 septembre 2025.

Nombre de place limité à 10 participants.

Sous réserve de disponibilité à la réservation.

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.





wellness
voyages



Contactez-nous !

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 67 49 81 15 - julie@wellness-voyages.com

+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com