



Retiré à la campagne, loin des perturbations urbaines et de la vie moderne, le calme et la simplicité sont au rendez-vous au Chalet du Boisé. Nous offrons depuis plusieurs années des forfaits détente d'un ou deux jours avec accès au spa et massages.

En s'inspirant des retraites de groupe que nous accueillons à chaque année, nous avons conçu avec la participation de collaborateurs et thérapeutes professionnels deux nouveaux forfaits mieux-être avec hébergement, afin de bonifier l'expérience client.

Il nous fait plaisir de vous présenter :

- L'Escapade Harmonie, la découverte de soi et de ses énergies intérieures
 - Le Santé Detox, prendre soin de son corps et de son être
- Nous pouvons aussi composer des forfaits de groupe sur mesure.

Notre cuisine est axée sur les produits du terroir grâce à la vocation agro-touristique de notre site où moutons et agneaux, chevaux et lamas, cochons, oies, etc. broutent paisiblement. En été, nos fines herbes fraîches agrémentent nos mets en plus des produits d'autres producteurs locaux selon la philosophie du mouvement Slow Food.

Le confort de nos clients est au coeur de nos préoccupations afin qu'ils profitent de leur passage pour s'arrêter, relaxer, ralentir le rythme, respirer la nature sans perturbation visuelle et technologique. En effet, même si nous avons l'accès Wi-Fi et quelques chambres avec téléviseur, nous invitons nos clients à fermer cellulaire, téléphone intelligent, tablette, portable, etc. le temps d'une pause.

Nous vous invitons à venir vivre un moment de bien-être au Chalet du Boisé.

Carole Lachance
Propriétaire



Voici les dates pour nos forfaits 2014.

Escapade Harmonie :

- 22 - 23 mars
- 3 - 4 mai
- 31 mai - 1er juin
- 24 - 25 juin
- 27 - 28 juillet
- 21 - 22 août

Santé Détox :

- 5 - 6 avril
- 17 - 18 mai
- 11 - 12 juillet
- 5 - 6 août

Faites votre réservation dès maintenant soit par téléphone ou par internet :

<http://chaletduboise.com/accueil/contactez-nous/>

Méditation :

C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation.

Des études ont montré que la méditation pouvait améliorer notre bien-être psychologique en réduisant le stress, l'anxiété, les addictions et la dépression tout en augmentant notre mémoire et notre esprit critique.

Il existe une grande variété de formes de méditation, mais à la base, il s'agit essentiellement d'un entraînement de l'esprit. Un entraînement semblable à celui que nécessite la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique.

**ESCAPADE HARMONIE**

7 h 30 à 10 h	Arrivée des participants	Petit déjeuner
8 h à 8 h 45	Marche de mise en forme	Marche de mise en forme
9 h à 10 h	Hydrogymnastique	Hydrogymnastique
10 h 30 à 11 h 30	Atelier sur les Chakras*	Atelier* Les outils pour mieux m'écouter et me sentir bien
12 h à 14 h	Dîner	Dîner
14 h à 15 h	Marche guidée	Marche guidée
15 h à 16 h	Temps libre	Temps libre
16 h 30 à 17 h 30	À l'écoute de soi*	Départ des participants
18 h à 20 h	Souper	
20 h à 21 h	Méditation	* un minimum de 5 participants requis pour que les ateliers aient lieu

Ce séjour vous permettra de découvrir comment mieux gérer votre énergie et vos émotions afin de vivre en harmonie avec vous-même.

Dans un premier temps, nous explorerons les 7 chakras ou vortex d'énergie qui habitent chaque personne. Chaque chakra joue un rôle fondamental sur l'ensemble de notre système nerveux, notre physiologie, notre comportement ainsi que notre système hormonal. Pour vivre en harmonie, tous nos chakras doivent être ouverts et en synergie.

Le deuxième atelier portera sur les différents moyens de découvrir son essence, sa voix intérieure, les situations qui font qu'on s'en déconnecte et les outils qui vous permettront de vous rebrancher sur vous-mêmes.

Finalement, nous vous outillerons afin de diminuer l'impact des émotions vécues au quotidien pour poursuivre votre chemin tout en Harmonie.

Forfait Harmonie avec Hébergement. Prix en occupation simple : 265 \$ + taxes

Prix en occupation double : 235 \$ + taxes/ personne. Ce forfait comprend :

- La nuit d'hébergement.
- Deux dîners, 1 souper et un déjeuner santé.
- participation libre aux activités et conférences
- un massage 30 minutes
- Accès en tout temps aux installations du spa avec ses bains chauds extérieurs, bain nordique, sauna hammam, sauna finlandais. À vous de choisir ensuite les soins à la carte qui vous intéressent.

Manger :

L'assiette typique nord américaine est de 50% des protéines animales, 25% de légumes trop cuits et 25% d'amidon comme les pommes de terre blanches. Mettre plus de fruits et légumes dans votre alimentation est un bon moyen de rester en bonne santé et se sentir mieux. Avec les recettes Reboot™, nous vous invitons à faire l'expérience d'une assiette plus saine.

**LE SANTÉ DÉTOX**

7 h 30 à 10 h	Arrivée des participants	Petit déjeuner
8 h à 8 h 45	Marche de mise en forme	Marche de mise en forme
9 h à 10 h	Hydrogymnastique	Hydrogymnastique
10 h 30 à 11 h 30	La Gestion du stress au quotidien*	Atelier Kiné *
12 h à 14 h	Dîner	Dîner
14 h 30 à 15 h 30	Marche guidée	Marche guidée
15 h à 16 h 30	Temps libre	Temps libre
16 h à 17 h 30	Les énergies Chakras*	Départ des participants
18 h à 20 h	Souper	
20 h à 21 h	Exercices de respiration et relaxation	* un minimum de 5 participants requis pour que les ateliers aient lieu

Les conférences porteront sur une meilleure gestion du stress et de vos énergies. Tout en travaillant à mieux contrôler l'impact de votre environnement externe sur votre bien-être, nous vous ferons découvrir une délicieuse alimentation végétarienne et du terroir pour mieux vivre en santé.

Les conférences de cette retraite porteront sur comment reconnaître le stress dans votre vie et en diminuer l'impact avec des outils simples. Aussi, vous découvrirez comment mieux gérer vos énergies, alors qu'elles jouent un rôle fondamental sur l'ensemble de votre système nerveux, votre physiologie, votre comportement ainsi que votre système hormonal. Votre séjour Santé Detox se terminera par un Traitement Kiné de groupe qui consiste à choisir une thématique commune.

Forfait Détox avec Hébergement. Prix en occupation simple : 280 \$ + taxes

Prix en occupation double : 250 \$ + taxes/ personne. Ce forfait comprend :

- La nuit d'hébergement.
 - Deux dîners, 1 souper et un déjeuner santé.
 - Tisane et fruits en tout temps.
 - Sessions libres d'activité physique dirigées par notre équipe.
 - Soins exfoliant
 - Ateliers et conférences sur la gestion du stress et des énergies.
 - Spa incluant bains chauds extérieurs, bain nordique, sauna hammam, sauna finlandais, bain méditerranéen à l'eau salée
- À vous de choisir ensuite les soins à la carte qui vous intéressent.

MASSOTHERAPIE	PRIX
Massage détente 30 min.	\$40
Massage détente 60 min.	\$70
Massage thérapeutique	\$75
Massage détente 90 min.	\$95
Massage femme enceinte 60 min (12 sem +)	\$75
Massage signature 60 min. (détente + coquillages chauds)	\$75
Massage coquillages chauds 60 min	\$85

SOINS DU CORPS	PRIX
Balnéothérapie	\$30
Exfoliation	\$70
Enveloppement	\$80
Enveloppement avec facial détente	\$105

CONSULTATION PRIVÉE (1 HEURE)	PRIX
Consultation en psycho-kinésiologie	\$60



Nos produits :

La nature comble la majorité de nos besoins alimentaires et de santé. C'est pourquoi nous favorisons l'utilisation de produits naturels dans la prestation des soins tels que Huile de massage à base de fève de soya qui est légère et bien absorbée par la peau, produits d'enveloppement et d'exfoliation à base de boue de tourbe du Canada et des produits utilisés par d'anciennes civilisations : sel marin, savon noir à l'huile d'olive, gel d'algues et les produits cosmétiques Ayurvédiques de marque Lakshmi.