

# Retraite

## IKIGAI & SHINRIN YOKU



Bonjour à vous,

C'est avec beaucoup de joie que nous vous accueillerons lors de cette retraite à l'Île aux Lièvres, un lieu unique, apaisant et inspirant au coeur du fleuve Saint-Laurent. En vous inscrivant, vous venez de poser un geste important pour vous-même. Vous avez pris la décision consciente de vous offrir un espace pour ralentir, respirer, prendre du recul... et vous reconnecter à l'essentiel.

### Ce que vous pourriez vivre durant cette retraite

Un relâchement progressif du corps et du mental, guidé par la lenteur et le moment présent, une activation des mécanismes naturels de détente et de récupération, une sensation de clarté et de légèreté, une reconnexion à soi et à ses besoins réels, des prises de conscience importantes, une meilleure compréhension de votre direction personnelle ou professionnelle, un sentiment d'apaisement et d'alignement.

### Notre intention

Nous avons créé cette retraite avec beaucoup de soin et d'attention. Notre souhait est de vous offrir un espace :

- Profondément bienveillant
- Humain et authentique
- Sans jugement
- Respectueux de votre rythme et de votre réalité.

Un espace où vous pourrez être pleinement vous-même.

Nous avons très hâte de vivre cette expérience à vos côtés.

### Élyse, Valérie et l'équipe de la Société Duvetnor

### VOS SPÉCIALISTES



**Valérie Bouillaut**

coach professionnelle certifiée

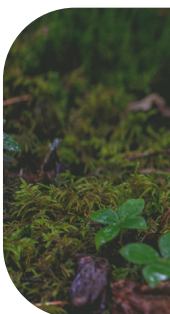
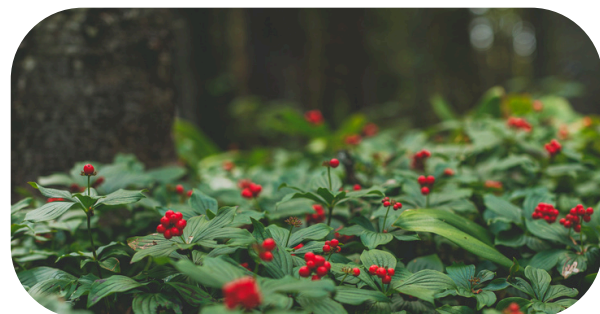
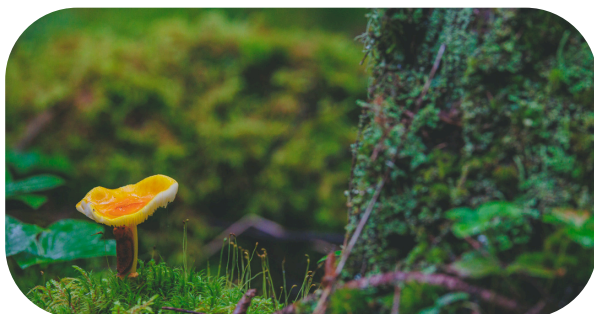
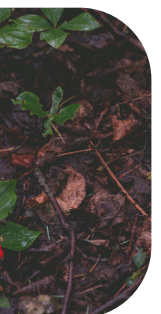
- Spécialiste de la méthode japonaise Ikigai
- [Site web.](#)



**Élyse Lauzon**

guide en Shinrin Yoku certifiée

- Gestionnaire en tourisme et spécialiste en pratique du Shinrin Yoku
- [Site web.](#)



# Retraite

## IKIGAI & SHINRIN YOKU



### Accueil et connexion

Dès votre arrivée, vous serez invité(e) à déposer le quotidien pour entrer progressivement dans l'expérience.

14 h

- Départ du bateau de la marina de Rivière-du-Loup pour l'île aux Lièvres

- Accueil et installation dans votre hébergement

15 h

- Cocktail de bienvenue et cercle d'ouverture
- Présentation de l'horaire, de la Société Duvetnor et des intentions de chacun pour ce séjour
- Visite des lieux & première immersion sensorielle : marche en pleine conscience pour favoriser l'ancrage

18h

- Souper
- Soirée d'échange autour de votre lien à la nature et aux sens

### JOUR 1

Samedi

12 septembre



### Exploration et alignement

Une journée au coeur de l'expérience, entre immersion en nature et exploration intérieure.

7h30 à 8h30 - Déjeuner en salle à manger

9 h

- Séance guidée de Shinrin Yoku (bain de forêt) ou atelier approfondi sur l'Ikigai, selon la météo

12 h - Dîner (boîte à lunch)

13 h

- Séance guidée de Shinrin Yoku (bain de forêt), temps libre

18 h

- Souper
- Marche sensorielle, selon la météo

### JOUR 2

Dimanche

13 septembre

### Intégration et vision d'avenir

Une journée pour ancrer vos prises de conscience et repartir avec plus de clarté.

7h30 à 8h30 - Déjeuner en salle à manger

9h

- Atelier approfondi sur l'Ikigai ou séance guidée de Shinrin Yoku (bain de forêt), selon la météo

12h - Dîner (boîte à lunch)

13 h

- Élaboration de votre plan d'action personnel
- Atelier de synthèse et d'ancrage
- Rituel de clôture & partages

15h00

- Départ du bateau vers Rivière-du-Loup

### JOUR 3

Lundi

14 septembre

# Retraite



## IKIGAI & SHINRIN YOKU

### Le Shinrin Yoku ou « Bain de forêt » :

- Consiste en une marche lente guidée de 2 à 3 km dans un milieu forestier.
  - D'une durée de 2 à 3 h, selon les saisons.
  - Pendant laquelle un guide Shinrin Yoku vous fait vivre une immersion dans la nature, en sollicitant vos sens, afin de vous faire profiter de tous ses bienfaits.
  - Cette marche est une exploration individuelle ponctuée d'échanges en groupe sur le vécu des expériences.
  - S'en suit une cérémonie forestière du thé avec une légère infusion de plantes locales comestibles ainsi qu'une petite collation et un dernier partage en groupe clôt cette marche.
- Pour plus d'informations, visitez le [site de notre spécialiste](#).

### Le Ikigai ou « raison d'être » :

- Cela représente l'équilibre entre ce que l'on aime, ce pour quoi on est doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on peut être payé. Il aide à trouver un sens et un but au quotidien, favorisant la longévité et le bonheur.
- Lors de votre retraite, notre spécialiste vous invitera à participer à différents exercices afin de vous aider à déterminer votre Ikigai. Elle pourra par la suite vous guider concernant les moyens de l'appliquer dans votre vie personnelle et professionnelle.
- Pour plus d'informations, voici un [article du Devoir](#) portant sur le sujet.



# Retraite

## IKIGAI ET SHINRIN YOKU

### INFORMATIONS & CONSIGNES POUR RÉSERVATION

**Séjour du 12 au 14 septembre 2026**

#### Date limite pour réserver :

- **24 juin 2026**
- Minimum de 8 participants
- Maximum de 12 participants

#### Tarifs :

- Paiement exigé au moment de la réservation. Si le séjour est annulé faute de participants, un remboursement complet sera effectué.

	Occ. simple	Occ. double
Chambre avec balcon ( 1 lit Queen & 1 lit simple)	963 \$/pers.	904 \$/pers.
Chambre sans balcon (1 lit Queen )	924 \$/pers.	866 \$/pers.

TPS, TVQ et taxes d'hébergement en sus

#### Inclus dans le tarif :

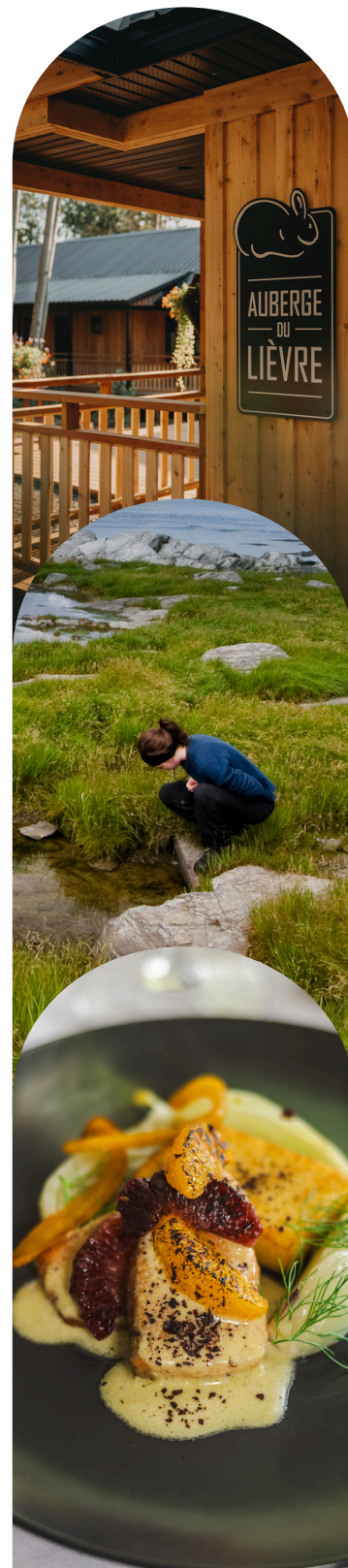
- Stationnement gratuit à la marina de Rivière-du-Loup pour la voiture durant le séjour.
- Hébergement, repas, traversée aller-retour, atelier sur l'IKIGAI, séance/atelier de SHINRIN YOKU et activités nocturnes sensorielles, si température s'y prête.

#### Non inclus :

- Les boissons alcoolisées à l'Auberge et les breuvages consommés au Café de la Grande Course.
- Le transport terrestre pour se rendre à Rivière-du-Loup.

#### Informations générales

- Les conditions de location, les inclusions du forfait d'hébergement, la gestion des restrictions alimentaires, la politique d'annulation et de remboursement ainsi que les conditions générales sont disponibles sur le site web de la Société Duvetnor dans la rubrique Auberge du Lièvre à [conditions de location](#) .



# Retraite

## IKIGAI ET SHINRIN YOKU

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

#### Hébergement

- Deux types de chambres sont proposées à la location : cinq chambres avec balcon privé et trois chambres sans balcon. Toutes les chambres disposent d'un lit queen et d'un lit simple long, à l'exception des chambres 3, 7, 8 et 9, qui sont équipées d'un seul lit queen. Une grande terrasse est disponible pour tous les clients. [Lien de l'Auberge.](#)

#### Restauration

- L'Auberge du Lièvre vous propose une cuisine authentique, classique et savoureuse, inspirée des saveurs du terroir. Notre chef Philipp Schube-Coquereau met à profit les richesses qui nous entourent pour vous surprendre avec un menu de classiques revisités.

#### Météo

- Un séjour au mois de septembre sur le fleuve, peut apporter son lot de surprises. L'horaire du séjour est assujéti aux marées et pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques. Il faudra donc être prêt à s'adapter aux imprévus.

#### À qui on s'adresse?

- Cette retraite a été pensée pour celles et ceux en réflexion, en transition professionnelle ou en quête personnelle d'un alignement plus juste. Ce programme propose un espace structuré d'introspection, de connexion à la nature et d'échanges authentiques.

#### Équipement suggéré

- Cahier de notes, bouteille d'eau, sac à dos léger, bonnes chaussures de marche et vêtements confortables sont de mise !

#### Pour inscription :

- Ce séjour est conçu pour vous offrir une expérience intime et authentique. Les places étant limitées à 12 participants, nous vous invitons à vous préinscrire rapidement.

#### Comment s'inscrire ?

- Pour participer, veuillez contacter la Société Duvetnor par téléphone au (418)867-1660, [avant le 24 juin 2026.](#)

