

À l'assaut des montagnes

avec Claude Valiquette, guide

Découvrez les merveilleuses pistes du sentier national. Au cours de l'excursion, apprenez l'utilisation médicinale des plantes et des arbres de nos forêts. Un goûter cuisiné à partir des produits de notre jardin vous sera servi.

Coût : 40\$/personne/½ journée

Méditation

avec Louise Lefèbvre

Groupe de méditation de la pleine conscience selon la tradition de Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste

Date : tous les mardis
Heure : de 19h30 à 20h30

Yoga

avec Gilles Galipeau

Venez vous ressourcer par le yoga.
Respiration, posture et méditation

Date : tous les mardis
Heure : 18h15 à 19h30
Coût : 15\$/personne

Journée de ressourcement en pleine conscience

selon la tradition de Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste

Méditation marchée ou assise, enseignement, partage d'expériences, dîner en pleine conscience, relaxation totale, etc. Animée par des méditantes de la shanga de Montréal.

Date : samedi le 9 mai 2009
Heure : 9h00 à 17h
Coût : 25\$/personne

Journée de partage et de ressourcement

avec Carmon Coutinho, guide spirituel

Vous êtes invités à vivre (ou revivre) un moment privilégié avec vous même. Une journée d'amour, de paix et d'harmonie dans un seul but : revenir à l'essentiel, la source, l'âme.

Date : samedi le 30 mai 2009
Heure : 10h30 à 17h
Coût : 40\$/personne

Cuisine santé végétalienne

Marie-Pierre Michaud, fondatrice du resto végétalien D'aux vivres

Venez découvrir les secrets et les saveurs de cette étonnante façon de cuisiner sans oeufs ni produits laitiers. Des mets savoureux et vraiment santé

Date : samedi le 13 juin 2009
Heure : 11h à 17h
Coût : 85\$/personne
(documentation, cahier de recettes et dégustation inclus)

Initiation aux champignons sauvages

avec Guylaine Duval

Démystifiez les champignons sauvages et apprenez comment reconnaître les meilleurs et les plus dangereux, où, quand et comment les cueillir. Recettes et méthode de conservation. Randonnée exploratoire en forêt et dégustation de champignons sauvages.

Date : samedi le 5 septembre 2009
Heure : 10h30 à 13h30
Coût : 35\$/personne

Les champignons médicinaux du Québec

avec Guylaine Duval

Découvrez les champignons médicinaux qui poussent dans nos bois. Apprenez comment les identifier et les utiliser. Théorie, exploration en forêt, dégustation de tisanes et élixirs.

Date : samedi le 5 septembre 2009
Heure : 14h30 à 17h30
Coût : 35\$/personne

Panier de l'herboriste

avec Nathalie Levasseur, sculptrice vannière

Fabriquez à l'aide de cornouiller, saule ou osier fraîchement cueilli, un panier et un plateau. De réalisation très simple pour cueillette et séchage d'herbes médicinales et fleurs coupées.

Date : dimanche le 13 septembre 2009
Heure : 9h30 à 16h30
Coût : 75\$/personne

Ressourcement et enseignement autochtone

avec Oscar Kistabish, guide spirituel autochtone

Enseignement, cérémonie du matin, sac de médecine, préparation physique de la tente à sudation. Un travail spirituel, mental, physique et émotionnel. C'est avec une grande simplicité qu'il transmet les enseignements de ses ancêtres à travers les légendes, croyances et rituels.

Date : vendredi, samedi et dimanche
Les 25, 26 et 27 septembre 2009
Coût : 275\$/personne

Gyné gym

avec Mona Hébert, homéopathe, naturopathe et herboriste

En compagnie de femmes, partagez le langage du corps, s'engagez dans la voie de l'utérus, apprendre à parler avec le ventre, miroir intime de votre créativité. Découvrez une méthode d'exercices dynamiques et en musique conçue pour restaurer et maintenir la santé génitale féminine. Conscience et santé gynécologique, régulation du cycle menstruel, fertilité, contraception naturelle, ménopause, libido et problèmes particuliers

Date : samedi et, dimanche
Les 3, 4 octobre 2009
Heure : 9h30 à 16h30
Coût : 250\$/personne

Pour un mariage durable, un mariage éco responsable !
avec Marie-Josée Roy, de la Cie Vert tu oses

Atelier sur l'organisation d'événement vert.
Présentation d'une centaine de mesures

vertes. Comment harmoniser valeur, rêve, budget et créer une journée à votre image.

Date : samedi le 10 octobre 2009
Heure : 13h30 à 14h30
Coût : 55\$/personne

Communication non violente (CNV)

avec Valérie Lanctot Bédard, formatrice certifiée, médiatrice et intervenante en communication non violente

La CNV permet de créer et de soutenir des relations profondes, authentiques et respectueuses en nous aidant à dépasser les modes habituels de communication qui trop souvent nous bloquent de notre compassion. La conscience des besoins en temps réel, nous permet de faire de puissants choix au service de nos élans de vie. La CNV s'applique à toutes les relations : de couple, familiale, au travail et dans sa communauté. Elle ouvre la porte à davantage d'expression pour le plus timides et davantage de conscience de l'impact de son style de communication chez les plus affirmés d'entre nous.

Date : samedi et dimanche
Les 7 et 8 novembre 2009
Heure : 9h30 à 16h30
Coût 250\$/personne

Forfait gîte et atelier festin de cuisine santé

avec Monique Lortie, prof en alimentation saine et herboriste

Dans la chaleureuse cuisine des Jardins de L'Achillée Millefeuille, tout en buvant un bon vin bio, venez vivre un après-midi d'automne à cuisiner en petit groupe de belles recettes, pour la découverte, pour s'amuser, pour déguster et terminer par un souper bio,

simple et savoureux entre nouveaux amis. Petite marche en forêt et une bonne nuit dans notre gîte.

Date : vendredi et samedi
les 13 et 14 novembre 2009
Coût : 154\$/personne en occupation double (stage, recettes, gîte, souper du samedi et déjeuners)

N.B. Si vous réunissez d'avance votre groupe de 8 à 10 personnes, vous pouvez choisir vos dates.

Voir notre site web pour les forfaits vélo, spa, massage et de groupe

De l'hébergement pour tous les goûts :

- Un gîte accueillant et chaleureux ouvert toute l'année. Classification : 4 soleils.
- Pour l'aventure : des teepees amérindiens, sur un tapis de cèdre et sapin et au centre un feu réconfortant.
- Un camping pour cyclo-touristes avec douche, abri, jeux et baignade.

Calendrier des activités 2009



Une halte santé, une ambiance unique!

4352, route des Tulipes
La Conception (Québec)
Canada J0T 1M0
Téléphone et télécopieur : (819) 686-9187
sans frais : (877) 686-9187
Courriel : achillee@millefeuille.ca
Site web : www.millefeuille.ca

Une expérience vous attend à 10 minutes du Mont-Tremblant et en bordure de la piste cyclable Le P'tit Train du Nord.

Venez découvrir le gîte et les jardins écologiques de L'Achillée Millefeuille nichés en forêt au creux de la vallée de la rivière Rouge et de ses magnifiques plages de sable.