

« J'aimerais vous remercier encore une fois de m'avoir permis de vivre un été pour lequel j'aurai TOUJOURS de la gratitude. L'été que je viens de vivre a vraiment changé ma vie, et je ne vous dirai jamais assez à quel point je suis reconnaissant d'avoir rencontré les personnes incroyables que vous êtes! Je suis tellement béni!!!

Le premier jour, lorsque nous parlions des sentiments et des émotions, je me suis senti directement concerné! Je n'avais jamais vraiment parlé de ces sentiments et je les avais toujours réprimés. Ces six jours m'ont vraiment ouvert et c'est comme si quelqu'un avait enlevé une tonne de briques de sur mes épaules! Je suis enfin libre! J'ai appris à avoir de la gratitude pour les petites choses et à vivre la vie pleinement! Merci d'avoir joué un si grand rôle dans l'histoire de ma vie! »

- Participant au camp 2016

INSCRIPTION AU CAMP

Jusqu'au 25 mai : 795\$

Tarif régulier : 895\$

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE À

CampSantosh.com

DIRECTEURS DU CAMP

Anna Chigogidze

Mark Fry

514 554 6797

mark.fry@artofliving.ca

La Fondation l'Art de Vivre offre des programmes qui éliminent le stress, créent un sentiment d'appartenance, rétablissent les valeurs humaines et encouragent les gens de tous les milieux à se rassembler dans la célébration, la sagesse et le service.

CENTRE INTERNATIONAL L'ART DE VIVRE

13, chemin de l'Infinité

Saint-Mathieu-du-Parc (Québec) G0X 1N0

819 532 3328

www.artofliving.org

LE PLAISIR ET
L'AVEVENTURE D'UN
CAMP D'ÉTÉ
TRADITIONNEL
COMBINÉ À DU YOGA,
DE LA MÉDITATION
ET DES VALEURS
HUMAINES!



DU 22 AU 29 JUILLET ET DU 30 JUILLET AU 6 AOÛT

COURS Y.E.SI* ET D'ART EXCELLER • NATATION • FEUX DE CAMP
• JARDINAGE BIOLOGIQUE • RANDONNÉES PÉDESTRES • CUISINE
VÉGÉTARIENNE • JEUX ET BEAUCOUP PLUS!

CAMP SANTOSH.COM *SÉMINAIRE D'AUTONOMISATION DES JEUNES

À PROPOS DU CAMP SANTOSH

Offert par la Fondation l'Art de Vivre, le Camp Santosh combine le plaisir et l'aventure d'un camp d'été traditionnel avec le yoga, la méditation, des techniques de respiration et la sensibilisation aux valeurs humaines. Notre vision est de montrer aux participants comment exceller dans leur vie et atteindre le succès tout en laissant tomber leurs inquiétudes et en étant naturellement heureux, confiants et amicaux. Sur notre site de 275 acres d'une beauté à couper le souffle, les participants apprendront des compétences de vie, du yoga, et des techniques de respiration et de méditation qui les aideront à gérer leur stress et leurs émotions négatives, tout en créant des amitiés et des souvenirs qu'ils n'oublieront jamais.

COURS Y.E.S!* ET L'ART D'EXCELLER

Y.E.S!* (13 à 17 ans) et l'art d'exceller (8 à 12 ans) sont des programmes de compétences de vie et de responsabilisation amusants et transformateurs qui préparent les jeunes à exceller dans toutes les sphères de leur vie. Ils y apprendront comment maintenir un corps, un esprit et un mode de vie sains. Grâce au yoga, à la méditation, à des techniques de respiration, à des jeux, à des discussions interactives et à des processus expérientiels, les participants apprendront comment atteindre leurs buts et réaliser leurs rêves avec confiance et enthousiasme. Les enfants apprendront comment dissiper leurs inquiétudes et être naturellement confiants, heureux et amicaux.

Les deux programmes incluent la technique de respiration Sudarshan Kriya, une façon efficace de calmer le mental, de diminuer l'anxiété et de dissiper les doutes. Les participants apprendront à poursuivre ces pratiques à la maison afin d'améliorer leur concentration à l'école, de gérer leurs émotions négatives telles que la colère et la peur, d'accroître leur créativité et leur confiance et d'avoir de meilleures relations avec leurs parents et leurs amis.

*SÉMINAIRE D'AUTONOMISATION DES JEUNES

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR!!

Kayak, randonnées pédestres, courses de cordes et beaucoup plus! Le Centre International l'Art de Vivre est situé sur une terre de 275 acres ayant cinq magnifiques lacs.

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Les participants apprendront la nutrition et à cuisiner de délicieux plats végétariens avec des légumes qu'ils auront récoltés dans notre jardin biologique de 2 acres.



HORAIRE QUOTIDIEN

7H45 : LEVER

8H30 : DÉJEUNER ET BÉNÉVOLAT

9H30 : SESSION DU MATIN
(COURS Y.E.S!* ET L'ART D'EXCELLER)

12H30 : DÎNER

13H30 : TEMPS LIBRE

14H-17H : SESSION DE L'APRÈS-MIDI

17H-17H30 : TEMPS LIBRE

17H30 : SOUPER

18H30 : TEMPS LIBRE

19H-20H30 : SESSION DE LA SOIRÉE (JEUX/CHANTS/
MUSIQUE/FEUX DE CAMP)

20H30 : COLLATION DU SOIR

20H45 : PRÉPARATION AU COUCHER

21H15 : COUCHER (22H POUR LES ADOLESCENTS)

