



# CAMP Y.E.S!

Kidehik – Shakti

2 AU 9 juillet

6 au 13 août



Une magnifique combinaison entre tout le plaisir et l'apprentissage d'un camp traditionnel

**PLUS** Des techniques de méditation et de respiration

- ❖ Cours Y.E.S! et l'Art d'Exceller
- ❖ Canot
- ❖ Natation
- ❖ Feux de camp
- ❖ Chants
- ❖ Jardinage biologique
- ❖ Randonnées en nature
- ❖ Cuisine végétarienne
- ❖ Jeux
- ❖ Environnement sans drogues et sans alcool.



**Le camp d'été Y.E.S! inclut** nos programmes de compétences de vie **Y.E.S!** (13-17 ans) et **l'Art d'Exceller** (8-12 ans). Ces programmes sont **amusants, dynamiques et transformateurs**, et comprennent des techniques de respiration (Sudarshan Kriya) et de méditation qui aident les enfants à dissiper leurs inquiétudes et à être naturellement confiants, heureux et amicaux. Les participants apprennent à vaincre leur **timidité** et à demeurer fidèles à eux-mêmes devant la pression de leurs pairs. Ils ramènent ces techniques à la maison et peuvent les intégrer dans leur vie quotidienne pour calmer leur mental, **accroître leur concentration**, composer avec les émotions négatives comme la colère et la peur, apprendre à exploiter leurs talents et à **réaliser leurs rêves**.



## Cours Y.E.S! et l'Art d'Exceller

Les cours Y.E.S! et l'Art d'Exceller offrent des enseignements sur les compétences de vie et de leadership qui préparent les jeunes à exceller dans tous les domaines. Par le biais de jeux, de discussions interactives et de processus expérientiels, ils apprennent comment atteindre leurs buts dans la confiance et l'efficacité. Ces programmes incluent le **Sudarshan Kriya**, des méditations sur la concentration et des techniques leur permettant d'éliminer la peur, les doutes et l'anxiété.





## Activités en pleine nature!

Canot, randonnées, parcours de corde et beaucoup plus. Le Centre International l'Art de Vivre est situé sur une terre de 250 acres abritant cinq magnifiques lacs.

## Environnement sans drogues et sans alcool

Un camp sans drogues ni alcool. Une fois accepté au camp, chaque participant doit s'engager à ne pas consommer de drogues ou d'alcool pendant la durée du camp.



## Cuisine végétarienne et jardin biologique de 2 acres

Les participants au camp suivront des cours de nutrition et de cuisine végétarienne. Ils passeront également du temps dans le jardin et le verger biologiques de deux acres, et auront l'occasion de participer aux pratiques d'agriculture biologique.

## La Fondation l'Art de Vivre

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.

Pour plus d'information:

[www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)



## Horaire:

8 h 30 – 9 h 30: Petit déjeuner et service  
9 h 30 – 10 h : ZAP (Zéro activités programmées)  
10 h – 13 h: Y.E.S! Programme - méditation, techniques de respiration et habiletés sociales  
13 h - 13 h 30: dîner  
13 h 30 – 14 h : ZAP (Zéro activités programmées)  
14 h – 17 h : Programmation d'après-midi – jardin biologique, cuisine végétarienne, excursions, activités sur le lac, collation  
17 h – 17 h 30: Méditation  
17 h 30 – 18 h 30: ZAP (Zéro activités programmées)  
18 h 30 –19 h 30: Souper et ménage  
19 h 30 –21 h 30: Chants, danse, films, feux de camp, chasse au trésor  
21 h 30 – 22 h 15: préparation pour la nuit  
22 h 15 : Couvre-feu

## Témoignage :

“Ce cours a eu un impact positif sur moi. Les techniques d'énergisation et de relaxation que vous nous avez enseignées ne sont que quelques éléments que j'ai appris durant ce cours. J'ai également appris comment façonner le monde ainsi que moi-même en ce que je veux être. Je sais que je peux le faire en donnant mon maximum, en prenant mes responsabilités et en ayant foi en moi-même et aux autres. »

## Inscription et information générale

2 sessions: **I** – 2-9 juillet **II** - 6 – 13 août  
Frais d'inscription au camp: 795\$  
***Rabais pré-inscription: 695\$ avant le 20 mai***

Inscription en ligne à [www.yescamp.ca](http://www.yescamp.ca)

### Lieu du camp:

Centre International l'Art de Vivre  
13, chemin de l'Infinité  
Saint-Mathieu-du-Parc, Québec G0X 1N0  
819 532 3328

### Coordonnateurs du camp:

**Mark Fry**

819 - 989 - 0433

[Mark.fry@artofliving.ca](mailto:Mark.fry@artofliving.ca)

**Anna Chigogidze**

514 - 554 - 6797

[Anna.chigo@artofliving.ca](mailto:Anna.chigo@artofliving.ca)

~ Participant au camp,  
2012.

[www.yescamp.ca](http://www.yescamp.ca)