



Retraite Bien-Être

Retour aux Sources

25 au 27 avril 2025

H Ô T E L
L'OISELIÈRE
MONTMAGNY



Retraite Bien-Être à l'Oiselière

Retour aux Sources

25 au 27 avril 2025

Offrez-vous un moment unique et laissez la magie de la respiration, du mouvement et de la nature régénérer votre être.

Ancrez-vous afin de recharger votre énergie et votre être lors de cette journée immersive.

Vous mangerez santé.

Parfait pour l'acquisition de connaissances pour une **Santé à long terme.**

2 jours, 2 nuits paisibles, dans un Espace enchanteur.

Offrez-vous l'expérience d'un **Bien-être optimisé.**



Propulsé par Mana

Découvrez à l'instant ce que Mana a à vous offrir dans votre quête de bien-être:

<https://www.facebook.com/Mana.santeholistique>

**Retraite Bien-Être
à l'Oiselière**
Retour aux Sources

25 au 27 avril 2025

OUVERT À TOUS | SEUL OU EN DUO

Ce forfait comprend :

2 Ateliers Bien-Être Mana

1 Conférence en Naturopathie avec Imane Lahlou

1 Méditation Pleine Conscience

2 Yogas & Mobilité (accessibles à tous)

1 Breathwork Transformateur Mana

2 Matinées Plein Air (1 Randonnée, 1 Cardio Tonus)

Détente Spa / Piscine (ambiance tropicale)

Repas santé



**Retraite Bien-Être
à l'Oiselière**
Retour aux Sources

25 au 27 avril 2025

EN OPTION (Frais additionnels, Reçus assurances):

Consultation professionnelle privée en Santé Globale & Naturelle

Évaluation de la condition physique / coaching Mindset bien-être

1 Soin Thérapeutique: Ostéopathie / Massothérapie



**Mission de
Mana, Santé Hollistique Inc.**

Mana signifie "énergie vitale", "puissance qui émane du Soi"

Entreprise de coeur, spécialisée en Santé & Bien-être, par des professionnels santé de notoriété.

Mana crée des événements et ateliers à impact positif pour votre santé & bien-être durable.

Vision équilibre de vie, plaisir, bonheur, conscience, guérison.





Retraite Bien-Être à l'Oiselière

Retour aux Sources

25 au 27 avril 2025

PROGRAMMATION:

Samedi 26 avril 2025

Vendredi 25 avril 2025

19h00: Accueil / Cercle de Parole

20h00-21h30 :

Breathwork

Transformateur Mana

10H : Atelier de libération des émotions, signature Mana

11H45: Diner Santé (Repas vibrant et nourrissant)

Temps libre en Nature

14h00: Conférence en Naturopathie avec Imane Lahlou ND, PhD

Pause Santé :

Dimanche 27 avril 2025

9h00: Randonnée Plein Air avec entraîneur

ou

Journaling et Relaxation

11h00 : Atelier thérapeutique Régénérateur

& Visualisation Expansive

Cardio Tonus en Plein Air

ou

DÉTENTE Spa & Piscine

16H30 : Respiration, Yoga & Mobilité (1H15)

18h00 : Soirée Libre



VICKY OUELLET KELLEY

Facilitatrice Mana
&
Maintien de l'Espace Sacré



Vicky est facilitatrice Mana d'une lumière douce et radieuse.

Dotée d'une formation en Hotellerie & Organisation d'événements, elle assurera le bon déroulement de la retraite.

Elle sera facilitatrice des activités plus Yin et sécurisant pour vous permettre d'apprécier l'espace en vous et connecter à vous-même.

Professeure de Yoga & Danse libératrice,
laissez-vous transporter dans l'Univers signature Mana.

Vicky:

“Mon voeux le plus chère est de permettre à chacun d'être pleinement soi, de façon assumée.

Mon bagage en hotellerie est un cadeau précieux pour identifier les besoins lors des retraites Mana”



IMANE LAHLOU,

Conférencière
Naturopathe



Découvrez Imane &
"l'Art du Soin à Soi":

<https://imanelahlou.com/>

Imane, au-delà de ses titres de Dre en sciences des aliments et naturopathe, elle est auteure, conférencière et humaine inspirante.

Parcours académique:

- Doctorat en sciences des aliments (Université Laval)
- Maîtrise en génie chimique (Université Laval, Québec)
- Diplôme d'études supérieures spécialisées, Institut national polytechnique de Lorraine (INPL) Nancy, France
- Diplôme d'ingénieure en industries alimentaires, École supérieure des industries alimentaires (ESIA), Tunis
- Naturopathe membre de l'Association professionnelle internationale des thérapeutes en médecine naturelle (APITMN)

Imane:

“Unir la Science et la conscience.”

C'est de cette façon que Imane viendra nourrir votre intellect & partager ses connaissances riches d'expérience.

Bienveillance, accueil, rigueur, finesse, justesse et foi en le potentiel humain, voilà ce qu'Imane vous offrira.

Nous invitons quiconque souhaitant améliorer son bien-être global et progresser sur le plan humain.

Contribuer ensuite et s'impliquer à sa façon, dans son milieu.



Services Mana



- soins therapeutiques/ osteopathie
- relation d'aide / coaching relationnel professionnel
- gestion du stress / breathwork
- nutrition
- coaching sportif / yoga / fitness / mouvement
- preparation physique et mentale
- accompagnement familial / naissance/ couple
- événements & Ateliers

