SÉANCES

LE SANCTUAIRE SONORE - BAIN SONORE

Une pause pour ralentir, respirer et laisser le son vous envelopper.
Allongé ou confortablement installé, laissez-vous bercer par les vibrations des bols et des instruments. Le bain sonore est une expérience de détente profonde, sans effort et sans rien à réussir. Notre formatrice vous accompagne avec douceur, dans le respect du rythme et des limites de chacun.

Une séance pensée pour votre confort

- Une ambiance calme, chaleureuse et sécuritaire
- Aucune expérience requise
- Vous restez libre de bouger, d'ajuster votre position ou de garder les yeux ouverts

Quand : un jeudi par mois (détails à venir)
Prix : à contribution volontaire
Groupe : minimum de 8 personnes

Aucune expérience n'est requise. Portez des vêtements confortables ; vous pouvez aussi apporter une couverture ou un coussin pour votre confort.

Cette séance est une pratique de détente et de bien-être. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.



LE SANCTUAIRE

Le Sanctuaire est une maison nichée dans la forêt de Val-David, dans les Laurentides, où l'on vient apprendre, créer et se ressourcer. Nous croyons que lorsqu'on prend soin de sa santé, on retrouve du pouvoir sur sa vie, sur le plan physique, mental et spirituel.

Inspiré de l'herboristerie, de l'ayurvéda et des savoir-faire de la nature, le Sanctuaire propose des ateliers de cosmétiques artisanaux, des formations, des conférences, des moments de méditation et de bain sonore. Et ce n'est qu'un début : le Sanctuaire ne cesse de créer de nouvelles façons de prendre soin du corps et de l'esprit.

On y vient par curiosité, on en repart apaisé, avec plus de pouvoir sur sa santé et le sentiment de faire partie d'une communauté.

Venez vous inspirer dans le calme et l'ambiance paisible du sanctuaire.

L'inscription est obligatoire
pour assister à nos événements.
Contactez-nous pour réserver votre place
438-406-2155 ou **info@le-sanctuaire.ca**

LE SANCTUAIRE
NATURO-COSMÉTIQUE

1800, rue des Lilas, Val-David
438-406-2155
info@le-sanctuaire.ca • le-sanctuaire.ca

LE SANCTUAIRE
NATURO-COSMÉTIQUE

ATELIERS & FORMATIONS



FORMATIONS

L'AYURVÉDA AU QUOTIDIEN

Une approche adaptée de la santé naturelle

100$ +tx / personne

Cet atelier est un solide point de départ pour mieux **tirer profit de l'ensemble de nos ateliers thématiques** et de nos enseignements ayurvédiques en général.

On y retrouve les principes qui constituent la base de toute pratique ayurvédique. Les concepts clés de l'ayurvéda y sont expliqués en détail, puis transposés en applications dans la vie courante, afin de rétablir ou de préserver l'équilibre, d'améliorer votre état de santé global.

Ces principes, parmi lesquels on retrouve les cinq éléments, les trois *doshas*, les vingt *gunas*, les sept *dhatus*, *ama*, *agni*, *ojas* et *tejas*, sont **démystifiés et revisités en profondeur** dans cette formation, à la lumière d'un thérapeute possédant une vaste expérience pratique, acquise à la fois au Québec et en Inde.

Quand : 27 novembre, de 18 h à 21 h
D'autres dates s'ajouteront, soyez à l'affût!
Formateur : Jonathan Léger Raymond
(la référence de l'Ayurvéda au Québec)
Groupe : minimum de 8 personnes

ATELIERS DE FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

99$ personne

FABRICATION DE SAVON ARTISANAL SAPONIFIÉ À FROID

Créez votre propre savon naturel, comme on le faisait autrefois.

Découvrez la saponification à froid, une méthode artisanale douce qui conserve les qualités des huiles et des beurres. Sans prérequis, Nous vous guidons pas à pas, de la préparation jusqu'au moulage.

Au programme

- Choisir vos huiles, beurres et ajouts naturels
- Préparer votre pâte à savon en toute sécurité
- Mouler et personnaliser votre savon

Inclus

Le matériel et le moule, un goûter, un manuel pour refaire vos savons à la maison, ainsi qu'un accès exclusif à la vidéo de fabrication, réservé aux participants.

Quand : tous les samedis, de 13 h à 16 h



FABRICATION DE SHAMPOING ET DE REVITALISANT SOLIDES

Fabriquez vos soins capillaires naturels, simplement et sans déchets.

Apprenez à créer votre propre shampoing et votre revitalisant en barre avec des ingrédients naturels, dans une ambiance détendue et sans prérequis.

Au programme

- Choisir les ingrédients adaptés à votre type de cheveux
- Préparer votre mélange, étape par étape, avec nos conseils
- Mouler, personnaliser et finaliser vos barres

Inclus

Tout le matériel et les ingrédients, un goûter, ainsi que vos notes de cours pour refaire vos barres à la maison.

Quand : tous les dimanches, de 13 h à 16 h

