



Votre Retraite, jour après jour



La Fortuna, Costa Rica

Jour 1 - Arrivée & Dépôt

Vol Montréal-Libéria ✧ Transport vers La Fortuna ✧ Installation ✧ Cercle d'accueil

Jour 2 - Prendre soin de soi en tant qu'entrepreneure

Déjeuner ✧ Introduction ✧ Dîner ✧ Intégration ✧ Période libre ✧ Souper ✧ Yoga au coucher du soleil

Jour 3 - Identifier ses blessures dominantes pour grandir

Réveil-Matin ✧ Déjeuner ✧ Atelier ✧ Dîner ✧ Intégration ✧ Période libre ✧ Souper ✧ Yoga

Jour 4 - Aventure à Arenal & techniques d'apaisement

Déjeuner ✧ Randonnée au volcan Arenal ✧ Pique-nique ✧ Atelier ✧ Intégration ✧ Souper ✧ Yoga

Jour 5 - Atelier découverte rétablir l'équilibre, détachement & rituel

Réveil-Matin ✧ Déjeuner ✧ Atelier ✧ Dîner ✧ Atelier ✧ Cercle de partage ✧ Méditation guidée ✧ Souper ✧ Rituel lunaire



Costa Rica 2026



Suite...



Jour 6 - Aventures à La Fortuna

Déjeuner ✧ Atelier ✧ Découverte La Fortuna ✧ Dîner en ville ✧ Visite des cascades
✧ Souper ✧ Méditation guidée

Jour 7 - Intégration & Célébration

Réveil-Matin ✧ Déjeuner ✧ Atelier ✧ Dîner ✧ Consultations ✧ Intégration ✧ Souper
en ville ✧ Cercle de clôture

Jour 8 - Départ & Retour inspiré

Déjeuner ✧ Transport vers Libéria ✧ Vol de retour

ATTENTION

✧ Les horaires peuvent varier, en fonction de la météo, de la température ou des imprévus de voyages.