



## Retraite à la montagne Tremblante !

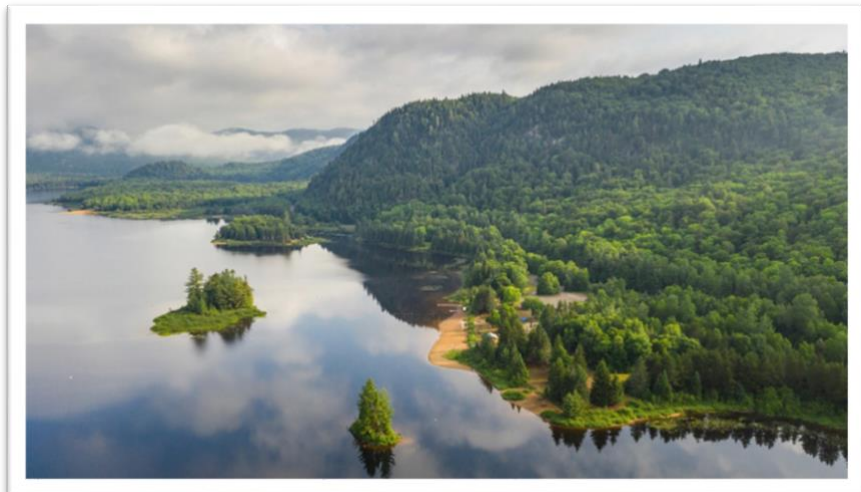
25 août au 1 septembre 2026

C'est avec grand plaisir que Shamanka, en collaboration avec Maka Wakan, vous accueille dans les Laurentides, une région du Québec empreinte d'histoire et de beauté naturelle. C'est ici que mes ancêtres ont posé leurs racines et que j'ai moi-même vécu ma jeunesse. À cette période de l'année, la température est idéale pour découvrir cette terre : il fait assez chaud pour profiter pleinement de la nature, et la baignade est agréable !

Cette retraite initiatique se déroulera principalement autour du Mont-Tremblant, autrefois nommé **Manitonga Soutana**, la « montagne des esprits ». Ce nom, riche de sens, a été transformé avec le temps pour devenir la « montagne tremblante », puis le Mont-Tremblant. Selon la légende des Algonquins (*Anishinabé*), l'Esprit de la montagne sacrée faisait trembler celle-ci lorsque la nature était perturbée. Mais ce lieu sacré est bien plus qu'une légende. Autrefois, les Autochtones gravissaient la montagne pour prier et accomplir des cérémonies. Son sommet offre une vue spectaculaire à 360 degrés, parfaite pour honorer les esprits de la nature et prier le grand Manitou.

Durant votre séjour, nous rendrons hommage aux esprits de cette montagne sacrée, aujourd'hui quelque peu oubliés. Nous pratiquerons divers rituels et cérémonies, dont la hutte de sudation. Vous aurez également l'occasion de gravir la montagne du Mont-Tremblant ainsi que visiter une réserve de bisons et manger votre repas dans un tipi.

Vous serez initié au voyage chamanique au rythme du tambour, une porte d'entrée vers les mondes subtils où résident les esprits de la nature. Vous apprendrez à tisser un lien avec eux, à leur donner des offrandes en signe de gratitude, et à faire vibrer les chants sacrés, tels que le chant de l'Aigle et de l'Eau.

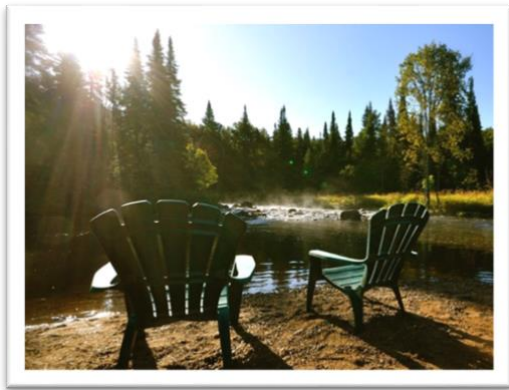


## Hébergement

Vous serez logés au village du Lac Supérieur, du côté nord du Mont-Tremblant, à l'Auberge et Spa Castello situé au bord de la rivière le Boulé. À l'époque de la colonisation, les draveurs faisaient descendre les billots de bois sur cette rivière, une tâche pas toujours facile, je vous raconterai... L'emplacement est magnifique et au centre de toutes nos activités.

L'auberge offre 14 chambres au total. L'occupation double est réservée aux couples. Les chambres sont modestes et confortables avec chacune une salle de bain privée et literie comprise.

Durant votre séjour, vous pourrez profiter du bain tourbillon et du sauna, suivi d'une baignade dans la rivière. Le groupe aura l'exclusivité des lieux, de plus, ma maison est voisine de l'auberge donc facile d'accès pour nos cérémonies.



## Les repas

Un service de traiteur nous offrira des repas de qualité pour la durée de votre séjour. Nous débuterons chaque matin par un petit-déjeuner copieux, ensuite les repas du midi seront plus légers et à l'emporter lorsque nous serons à l'extérieur pour les différentes visites. Suivi d'un délicieux repas le soir !

## HORAIRE

### Mardi 25 août

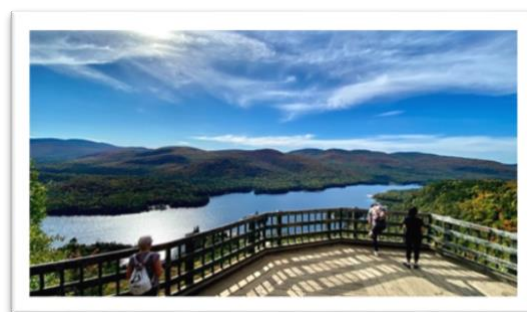
- Arrivée à l'aéroport international de Montréal au plus tard **16h**.
- Transfert en autobus pour un trajet de 1h30.
- Arrivée à l'Auberge vers + ou - 18h et repas.
- Installation dans vos chambres pour un repos bien mérité.

### Mercredi 26 août

- 8h Petit-déjeuner.
- 9h30 Cercle de parole et enseignements sur la Roue de Médecine et l'histoire des autochtones des Laurentides.
- 12h Lunch à l'auberge.
- 14h Marche dans les forêts et rencontre avec les esprits de la nature.
- 18h Repas.
- Soirée de congé (Bain tourbillon et sauna).

### Jeudi 27 août

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Départ pour le parc du Mont-Tremblant.
- Visite des chutes et cérémonie.
- Lunch au bord du Lac Monroe et baignade.
- 18h Repas à l'auberge
- Soirée de congé (Bain tourbillon et sauna).



### Vendredi 28 août

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Allumer le Feu sacré.
- **Cérémonie de la hutte de sudation.**
- 17h Repas de célébration
- Soirée de congé.



### Samedi 29 août

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Confection d'une pochette de Médecine.
- 12h lunch
- **Après-midi de congé** : Possibilité de recevoir un soin chamanique ou un massage. Promenade en forêt. Sauna et baignade.
- 18h Repas
- 20h Cercle de tambour



### **Dimanche 30 août**

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Enseignement de la Médecine du Bison.
- 11h Départ pour le Centre Kanatha-Aki.
- Lunch dans un tipi.
- Visite de la ferme de Bisons avec un guide.
- 18h Repas
- 19h30 Rituel du feu en lien avec l'abondance.



### **Lundi 31 août**

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Départ pour la montagne tremblante. Ascension en gondole. Cérémonie au sommet de la montagne.
- Lunch libre et à vos frais.
- Temps libre visite/magasinage.
- 16h Retour à l'Auberge.
- 18h Repas
- Soirée de congé.



### **Mardi 1 septembre**

- 8h Petit-déjeuner
- 9h30 Dernier cercle de partage et intégration des expériences vécues.
- 12h Lunch
- 14h Départ de l'Auberge et transfert à l'aéroport de Montréal.

**Inclus: 1680 euros occupation double (couple) / 1880 euros occupation simple.**

- 7 nuitées, literie comprise.
- Tous les repas à l'exception du lunch à la montagne tremblante.
- Le bois et les offrandes pour les cérémonies.
- Les frais d'entrées pour toutes les activités : Parc du Mont-Tremblant, montagne du Mont-Tremblant et au Centre Kanatha-Aki.
- Tous les transferts : aller/retour de l'aéroport de Montréal et les déplacements vers le parc, la montagne et le centre Kanatha-Aki.

### **Ce qui n'est pas inclus :**

- Vol aller/retour de votre pays ainsi que les assurances voyages.
- Lunch lors de la visite à la montagne tremblante.
- Massage ou soin chamanique.

Si vous désirez participer, merci d'écrire un mail à [info@shamanka.ca](mailto:info@shamanka.ca) afin de recevoir le formulaire d'inscription ou pour toutes autres questions. Au plaisir !