

Costa Rica 2026



Votre Retraite, jour après jour

La Fortuna, Costa Rica - 13 au 20 février 2026



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 – 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, des marées, de la température ou des imprévus de voyages.