

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.