



5^E ÉDITION

CAMP D'ÉTÉ ANNUEL YES!

POUR CRÉER DU LEADERSHIP
CHEZ LES JEUNES

MONTRÉAL 2 0 1 0

DU 26 JUIN AU 8 JUILLET

BULLETIN D'INFORMATION

WWW.ARTOFLIVINGYOUTH.ORG



Camp d'été YES! 2008



Sur le bord du lac

CAMP D'ÉTÉ YES! : 26 JUIN AU 8 JUILLET 2010

Cet été, des jeunes venus de tous les coins de l'Amérique du Nord se rassembleront au Centre international l'Art de Vivre dans la région de la Mauricie pour développer leurs aptitudes au leadership, créer de forts liens d'amitié et profiter du plein air.

Ce bulletin d'information comprend tout ce que vous devez savoir pour vous inscrire : la dates limite d'inscription, les moyens de transport et tout ce que vous devez apporter pour votre confort. À très bientôt!

DESCRIPTION DU COURS :

Camp de 12 jours, avec hébergement, pour les jeunes de 14 à 18 ans. Le contenu du cours vise le développement personnel et le service communautaire. Vous vivrez une expérience amusante et inoubliable!

PARTICULARITÉS DU CAMP :

- LE PROGRAMME YES! DE L'ART DE VIVRE
- AVENTURES EN PLEIN AIR : 3 JOURS EN CANOË CAMPING, ESCALADE, RANDONNÉE PÉDESTRE, 'ARBRE EN ARBRE', BAINNADES
- YOGA ET EXERCICES MATINAUX QUOTIDIENS
- FEUX DE CAMP, JEUX, CHANTS ...
- ENVIRONNEMENT SANS ALCOOL ET SANS DROGUE
- CUISINE VÉGÉTARIENNE DÉLICIEUSE
- SERVICE COMMUNAUTAIRE

FRAIS DE COURS :

900\$ par personne. Cela comprend la navette entre Montréal et le Centre l'Art de Vivre

Paiement exigé le dimanche 20 juin 2010

Contactez le coordinateur de votre région pour de plus amples informations

LIEU DU CAMP :

Centre International l'Art de Vivre

Tél. : (819) 532-3328

13 Chemin de l'Infinité

Saint-Mathieu-du-Parc

G0X 1N0

UNE JOURNÉE
DANS LA VIE
D'UN CAMPEUR
YES!

6 H 30

BAIGNADE MATINALE

7 H

YOGA ET EXERCICES

9 H

DÉJEUNER ET SEVA (BÉNÉVOLAT)

DE 10 H À 13 H

COURS YES!

DE 13 H À 13 H 30

DÎNER

DE 14 H À 17 H

ACTIVITÉS / SERVICE COMMUNAUTAIRE /
SORTIES ÉDUCATIVES

DE 17 H À 18 H

BAIGNADE ET TEMPS LIBRE

18 H

SOUPER ET NETTOYAGE

19 H

SATSANG : CHANTS ET DANSE

22 H

FEU DE CAMP ET DISCUSSION (DISCUSSION
SUR LES ÉVÈNEMENTS DE LA JOURNÉE)

23 H 30

COUCHER

“J’ai tout aimé du camp d’été YES ! Les techniques respirations m’ont aidée dans mon travail scolaire et ont amélioré mon sommeil. À la fin du cours, j’étais triste à l’idée de quitter mes nouveaux amis. C’est un cours merveilleux, une expérience vraiment unique.” – Rosa, 18 ans, New York



LE PROGRAMME YES! DE L'ART DE VIVRE

C'est un programme qui permet de développer les talents et le leadership. Il aide les jeunes à mieux réussir à l'école, dans leur carrière professionnelle et dans tous les domaines de leur vie. À l'aide de jeux, de discussions et d'activités interactives, les participants apprennent à atteindre leurs objectifs avec efficacité et confiance. L'atelier repose sur le processus du Sudarshan Kriya, des techniques de méditation efficaces et des méthodes qui permettent d'éliminer la peur, le doute et l'anxiété.



RANDONNÉE PÉDESTRE DANS LA NATURE

Camping au Parc National de la Mauricie avec canoë, escalade, randonnée, 'arbre en arbre', baignades... Le Centre s'étend sur un domaine de 250 acres qui inclut cinq lacs magnifiques.



ENVIRONNEMENT SANS DROGUE ET SANS ALCOOL

Il s'agit d'un environnement sans fumée, sans drogue et sans alcool. À l'inscription, chaque participant s'engage à ne consommer ni alcool ni drogue et ce pendant toute la durée du camp.



SÉANCES DE YOGA ET EXERCICES MATINAUX QUOTIDIENS

'Un esprit sain dans un corps sain', voilà qui contribue à créer de bons leaders. Apprenez les règles d'une alimentation saine et équilibrée et savourez de délicieux mets végétariens. Cours de cuisine et préparation de repas végétariens sont au menu du cours.



FEUX DE CAMP, JEUX, CHANTS ...

Les feux de camp, les chants, la danse et le partage de la Connaissance, voilà les ingrédients de soirées inoubliables.

ACCREDITATION POUR SERVICE COMMUNAUTAIRE

Participez à différentes activités de service communautaire : formation et expérience pratique dans l'exploitation d'une ferme biologique, d'une cuisine, en menuiserie, construction et peinture. Les participants élaboreront et mettront sur pied un projet de service pour la communauté afin de mettre en pratique l'enseignement reçu en leadership durant l'atelier YES! Ils recevront un certificat attestant leur participation à 30 heures de service communautaire.

La Fondation l'Art de Vivre est un organisme international caritatif sans but lucratif, créé par Sri Sri Ravi Shankar, un leader spirituel et humanitaire de renommée internationale. La Fondation se consacre à la croissance des individus et des sociétés par l'entremise de programmes qui éliminent le stress, créent un sentiment d'appartenance, restaurent les valeurs humaines, développent la vie à son plein potentiel et encouragent les gens à se réunir dans un esprit de célébration, de sagesse et de service. Étant l'une des organisations bénévoles les plus importantes au monde, la Fondation a mis sur pied partout dans le monde de nombreux projets relatifs au leadership, à l'éducation et à la prise d'autonomie des jeunes. Pour de plus amples informations, consultez le site internet: www.artofliving.ca

POUR VOTRE CONFORT, VOICI CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER :

COMMENT S'HABILLER :

VÊTEMENTS PROPRES, SIMPLES ET CONFORTABLES!

LA TEMPÉRATURE À SAINT-MATHIEU-DU-PARC VARIE BEAUCOUP : LE JOUR ELLE PEUT ATTEINDRE DE 16 À 21 C° POUR CHUTER À 2 OU 4 C° LA NUIT. IDÉALEMENT, IL EST BON DE PORTER DES VÊTEMENTS QUE L'ON PEUT AJOUTER OU ENLEVER. LES JUPES COURTES ET LES VÊTEMENTS DÉCHIRÉS NE SONT PAS INDICQUÉS. LE VENTRE DOIT ÊTRE COUVERT. AUCUN APPAREIL ÉLECTRONIQUE (MANETTE POUR JEU VIDEO, PORTABLE, IPOD) N'EST AUTORISÉ.

DANS VOTRE VALISE, PENSEZ À APPORTER

- DES VÊTEMENTS POUR UNE DURÉE DE 12 JOURS
- UN IMPERMÉABLE/PONCHO
- DES GILETS ET CHANDAILS CHAUDS
- DES BAS
- DES SOUS-VÊTEMENTS
- UN MAILLOT DE BAIN
- UNE BOUTEILLE D'EAU / THERMOS
- UN CHAPEAU / CASQUETTE
- UN BANDEAU — INDISPENSABLE, NOUS EN AURONS BESOIN POUR CERTAINS JEUX!
- UNE OU DEUX SERVIETTES DE BAIN
- UN PANTALON DE SPORT
- DES SOULIERS DE SPORT — NÉCESSAIRES POUR L'ACTIVITÉ 'ARBRE EN ARBRE'
- UNE PAIRE DE SANDALES
- UN PANTALON / ROBE / JUPE PROPRES

VOTRE NÉCESSAIRE DE TOILETTE COMPRENANT

- BROSE À DENTS ET DENTIFRICE
- LOTION CHASSE MOUSTIQUES
- SHAMPOOING / REVITALISANT BIODÉGRADABLES
- SAVON BIODÉGRADABLE
- PEIGNE / BROSE À CHEVEUX
- CRÈME SOLAIRE
- DÉODORANT NON PARFUMÉ
- COUPE-ONGLES
- BAUME POUR LES LÈVRES
- MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE — DEVRONT ÊTRE REMIS AU RESPONSABLE LORS DE VOTRE ARRIVÉE AU CAMP

CAMPING LIST

- VOTRE SAC À DOS DOIT ÊTRE SUFFISAMMENT GRAND POUR CONTENIR:
 - UN VÊTEMENT DE PLUIE
 - UN CHANDAIL CHAUD
 - UN PANTALON
 - DEUX PAIRES DE SOUS-VÊTEMENTS
 - UN MAILLOT DE BAIN
 - DEUX CHEMISES
 - LA CRÈME SOLAIRE
 - LA LOTION CHASSE MOUSTIQUE
 - UNE LAMPE DE POCHE
 - UN APPAREIL PHOTO
 - UNE BROSE À DENTS ET DENTIFRICE
 - UN SAVON BIODÉGRADABLE
 - UNE PETITE SERVIETTE DE BAIN
 - UN SAC DE COUCHAGE
- ### OBJETS PERSONNELS OPTIONNELS
- JOURNAL INTIME
 - PILES DE RECHANGE

DATES IMPORTANTES

VEUILLEZ REMPLIR TOUS LES DOCUMENTS D'INSCRIPTION ET LES FAIRE PARVENIR À VOTRE COORDINATEUR EN RESPECTANT LES DATES D'ÉCHÉANCE CI-DESSOUS :

LE 20 JUIN

REMETTRE AU COORDONATEUR DE VOTRE RÉGION LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION DÛMENT REMPLI, ACCOMPAGNÉ D'UN PAIEMENT DE 900 \$

LE 26 JUIN

ARRIVÉE AU CAMP

LE 8 JUILLET

DÉPART DU CAMP

TOUS LES PARTICIPANTS DOIVENT SE PRÉSENTER À MONTRÉAL LE 26 JUIN À 14 H AU PLUS TARD
ARRIVÉE AU CENTRE LE 26 JUIN À 17 H
TRANSPORT FOURNIS ARRIVERA À MONTRÉAL À 15 HEURES LE 8 JUILLET
IL EST POSSIBLE D'ORGANISER LE TRANSPORT D'UN GROUPE EN PROVENANCE D'UNE MÊME VILLE.
POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC VOTRE COORDINATEUR.

DOCUMENTS REQUIS POUR LES PARTICIPANT EN PROVENANCE DE L'EXTÉRIEUR DU CANADA :

PASSEPORT OU CERTIFICAT DE NAISSANCE OU LES DEUX
CARTE DE CITOYEN ÉTRANGER DANS LE CAS DES RÉSIDENTS AMÉRICAINS QUI NE SONT
PAS ENCORE OFFICIELLEMENT CITOYENS
BILLET ALLER-RETOUR (D'UNE COMPAGNIE AÉRIENNE, DE TRAIN OU D'AUTOBUS)

COORDINATEURS

GAYATRI MANI, USA
GAYATRI@IAHV.ORG / 301.461.3220

JEFFREY PAQUETTE, CANADA
JEFFREY.PAQUETTE@ARTOFLIVING.CA / 613.293.9662