



Hébergement

capacité d'accueil de 30 personnes

☉ **Section motel**

5 chambres avec salle de bain privée
et vue sur la mer.

4 chambres avec salle de bain privée.

☉ **Section auberge**

3 chambres familiales pouvant accueillir
de 3 à 6 personnes, avec salle de bain
commune.

☉ **déjeuner continental inclus**

☉ **2 salles disponibles**

pour animation d'ateliers, tenue de
réunions, mariages ou expositions

Pour connaître nos tarifs
sur le site : www.lescalelamair.com
téléphone : 418-465-2030



Rivière-au-Tonnerre

Sur la route des baleines, à 120 kilomètres en aval de Sept-Îles, le village nord-côtier de Rivière-au-Tonnerre vous accueille avec son ruban de plages et de paysages à couper le souffle.

L'Escale Lam-Air offre un point d'ancrage aux personnes désireuses de prendre un temps d'arrêt et de faire le plein d'énergie. Notre mission principale est d'offrir des ateliers, des conférences et des forfaits favorisant la santé globale.

Nous, les propriétaires de L'Escale Lam-Air, Sylvie, Pierrette et Daniel, souhaitons partager avec vous des moyens concrets favorisant l'harmonie, la détente et la paix. Prenez contact avec la nature et redécouvrez votre nature intérieure.



Forfaits

☉ Forfait : alimentation vivante

2 ou 3 jours d'activités qui vous permettront de découvrir l'art d'apprêter les aliments sans cuisson et de les déguster.

L'alimentation vivante pour mieux redécouvrir votre potentiel énergétique.

Profitez aussi de moments de détente et d'activités relaxantes.

☉ Forfait : trio du tonnerre

3 jours d'activités permettant de vous ressourcer. Découvrez l'énergie générée par trois chutes situées dans la région. Des ateliers et des détentes guidées ainsi que plusieurs techniques et outils seront mis à votre disposition.

Ateliers

☉ Initiation à la création de mandalas

Le mandala est un outil puissant, facile à utiliser et accessible à tous. Il permet de développer votre créativité, facilite le recentrage, l'expression personnelle et procure calme et harmonie.

Durée : 3 et 5 heures.

☉ Initiation au son et à la musique intérieure

Cet atelier permet de réactiver la musique qui est en vous et de reconnaître votre note fondamentale. Expérimentation de sons avec des instruments ancestraux utilisés par certains chamans.

Durée : 4 heures.

☉ Matinée énergisante et journée électrisante

Entrez en contact avec la nature et par le fait même avec votre nature intérieure.

Sorties animées sur différents sites énergétiques.

Durée : 3 et 6 heures.

Conférences

☉ Initiation à la relaxation holistique

Découvrez différents moyens pour apprendre à vous relaxer et à mieux vous connaître afin de ne plus être dépassé par les problèmes de la vie quotidienne.

Durée : 2 heures.

☉ Traitements holistiques

Durée : 1 à 1 hre 30

sur rendez-vous

Information et réservation

Téléphone : 418-465-2030

Site : <http://www.lescalelamair.com>

Courriel : informations@lescalelamair.com



454, route Jacques-Cartier
Rivière-au-Tonnerre, Québec
G0G 2L0