

# SEDONA 2026

CAMP D'ENTRAÎNEMENT ET DE RESSOURCEMENT



## SEDONA

C'est dans le désert de l'Arizona que se trouve la ville de Sedona, tout près de la ville de Flagstaff. Ce lieu unique, ne laisse personne indifférent et permet à quiconque qui s'y arrête, de s'apaiser et retrouver son rythme. Son paysage majestueux offre, à lui seul, une possibilité indescriptible de sentiers pour s'entraîner. Son décor de forêts de pins, de rochers rouges et de canyons escarpés ne peuvent que vous charmer. Son climat doux, quant à lui, permet de courir avec aisance et de savourer tout ce qu'il a de beau à découvrir au cœur de cette communauté artistique et chaleureuse.



## Au rythme de la course à pied, venez vivre le camp de Sedona.

Ce camp vous propose un temps pour vous entraîner, vous déposer, et trouver le rythme qui vous convient pour avancer.

Un camp où le calme et l'intensité seront mis de l'avant pour mettre en lumière la personne que vous êtes et celle que vous tendez à devenir.

### COURIR POUR...

Vivre des entraînements de course encadrés où vous pourrez progresser et optimiser votre forme.

Afin de profiter au maximum de votre semaine, une structure d'entraînement sera offerte, selon votre niveau.

En plus de viser un bon volume d'entraînement, nous travaillerons spécifiquement vos aptitudes de coureur.

Certes une possibilité unique de courir dans un environnement riche de sens et un accompagnement personnalisé.

### ... SE DÉCOUVRIR

À travers différentes thématiques vous serez amenés à vous arrêter et réfléchir sur le rythme de la vie et ce qui la compose.

En ayant la course à pied comme point de départ, le volet ressourcement nous permettra de donner place à un riche partage.

Des ateliers variés vous seront proposés afin de vous permettre de poser un regard plus juste sur la vie et vos possibilités.

Ce volet offre une présence en toute conscience, un clin d'oeil pour choisir la route qui nous convient.

28 MARS AU  
4 AVRIL 2026  
2 675\$

#### Forfait/inclusions

- 7 jours/7 nuits
- Vol direct Montréal-Phoenix-Montréal (14 places disponibles)
- Transport aéroport Phoenix et hébergement (aller-retour)
- Vol est opéré par Air Canada
- Hébergements partagés en style condo avec cuisine complète ou similaire (au Hilton Ridge Sedona)
- Accès aux sentiers
- Accompagnement et supervisions des entraînements
- Service entraîneur
- Atelier/animation
- Dépot non remboursable de 1 000 \$ et paiement final le 31 décembre 2025

#### Exclusions

- Repas
- Dépenses personnelles
- Transports locaux
- Assurance voyage



En collaboration avec Voyages Aquaterra  
322 Boul. Queen Victoria, Sherbrooke, Qc J1H 3R2

Pour réservation :  
Lyne Bergeron : lyneb@voyagesaquaterra.com

\*PERMIS DU QUÉBEC #702703

Date limite pour s'inscrire le 2024-11-15,  
ou jusqu'au maximum de participants atteint

Le prix inclut le FICAV

#### Informations

**MARY-LOU  
BUTTERFIELD**  
ENTRAÎNEURE PRIVÉE

819 565-2133  
info@courirpoursedecouvrir.ca  
courirpoursedecouvrir.ca

