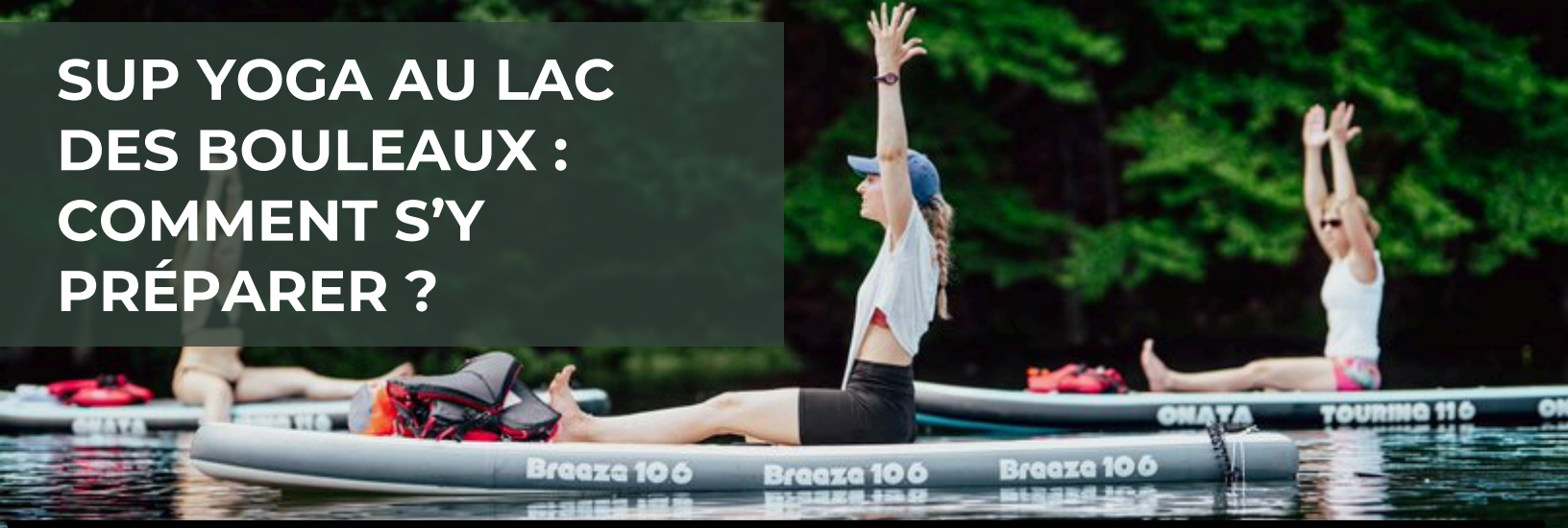


# SUP YOGA AU LAC DES BOULEAUX : COMMENT S'Y PRÉPARER ?



Cette exploration du mouvement sur l'eau, à travers le SUP YOGA, permet de connecter avec les éléments et leur beauté, en plus d'inviter le corps à explorer l'équilibre et développer de la force autant intérieure qu'extérieure.

Le Lac des Bouleaux ; l'un des 5 lacs du Parc National du Mont-Saint-Bruno ayant été créés lors du passage d'un glacier qui a creusé des trous dans la roche et dans lesquels l'eau s'est accumulée. Il possède une grande richesse faunique et floristique, et tout cela à seulement 15 km à l'est de Montréal.

Le Relais Jean-Guy Gaudette du Lac des Bouleaux (centre de location d'embarcation), se trouve au point A de la carte en page 2. Veuillez utiliser le sentier de la voie de service (chemin en rouge sur la carte de la page suivante).



Téléchargez la carte  
Avenza Maps

## 1 Droit d'accès

À noter que le tarif n'inclut pas l'admission au parc national du Mont-Saint-Bruno.

Vous devez **vous procurer le droit d'accès quotidien** ou votre carte annuelle et l'avoir en votre possession lors du cours, elle vous sera demandée. Si vous prévoyez faire plusieurs cours, il est recommandé de valider les tarifs afin que cela soit le plus avantageux pour vous.

## 2 Durée de l'activité

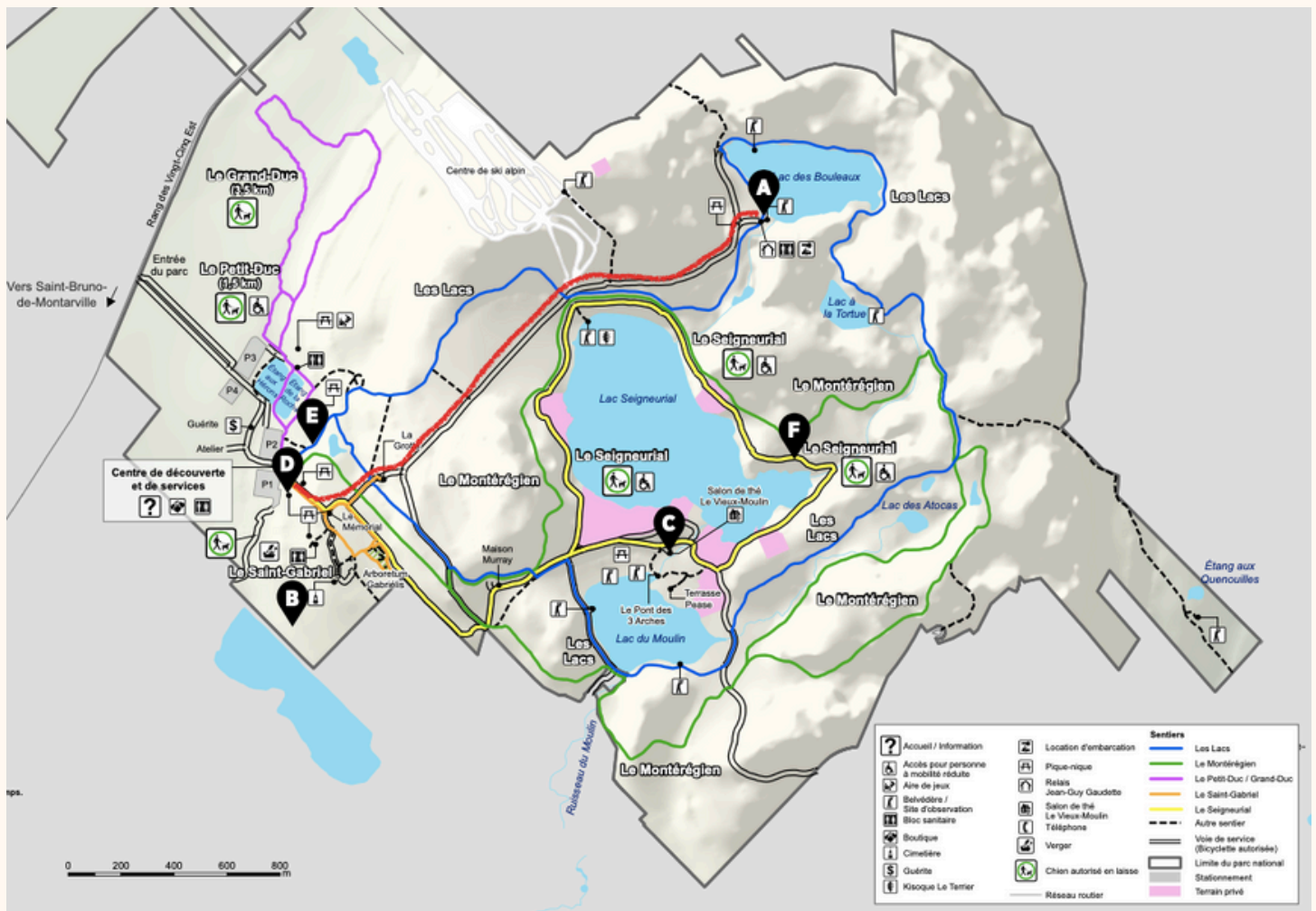
- Arrivée au stationnement au moins 1h avant le début du cours (35 minutes de marche + 15 minutes d'avance au lac des Bouleaux)
- Activité entre 1h15 et 1h30 (selon le type de cours choisi)
- 35 minutes de marche pour le retour au stationnement

## 3 Quoi apporter

- Apporter le nécessaire pour une condition médicale particulière et en aviser le guide (ex: épipen, pompe de nitro, pompe pour asthme, médicaments pour le diabète, etc.)
- Apporter une collation et bouteille d'eau réutilisable pleine pour les épisodes de chaleur excessive. Il n'y a pas d'eau potable sur place.
- Casquette, Maillot de bain, serviette, gougoune ou soulier d'eau. S'il fait plus frais ou qu'il pleut, prévoir des vêtements de sports confortables adéquats. Vous pouvez aller sur l'eau en vêtement de sport ou en maillot.
- Linge de rechange.
- Soulier de marche
- Lunettes de soleil : prévoir une courroie de lunettes afin d'éviter de les perdre.
- Crème solaire minérale (à mettre 30 minutes avant d'aller sur l'eau)
- Tout l'équipement est inclus (planche, etc.). Il n'est pas possible d'amener son propre équipement.

## 4 Météo

En cas d'orage ou de vent violent, le cours sera annulé. Vous recevrez un appel maximum 2h avant le début du cours. Par exemple, si le cours débute à 10h30, vous serez avisés maximum à 8h30. À noter que s'il pleut, le cours est maintenu, svp prévoir les vêtements en conséquence.



## Notre approche écologique

Notre entreprise s'engage à être un exemple de durabilité environnementale. Notre objectif est de créer des souvenirs tout en préservant la nature. Nous croyons que chaque petit pas compte, et souhaitons susciter l'intérêt des visiteurs à jouer un rôle dans la protection de l'environnement lors des activités en plein air.



## Faire partie du changement : comment ?

Yoga&CO promeut ces principes pour réduire l'impact sur l'environnement durant ses activités :

- 1- Prévoir et planifier à l'avance
- 2- Récupérer adéquatement les déchets
- 3- Respecter la vie sauvage, en évitant de nourrir, toucher et causer de la dispersion.
- 4- Respecter la flore en évitant de prélever des plantes ou en piétinant celles-ci.
- 5- Respecter les autres usagers
- 6- Éviter de pagayer près des rives.
- 7- Utiliser une crème solaire minérale