Guide du **membre**

ESPACE TONIK, SAINTE-JULIE

ESPACE TONIK

2024



Espace de vie

ENVIRONNEMENT NATUREL EXCEPTIONNEL



BIENVENUE

Nous sommes ravis de vous accueillir comme nouveau membre à Espace Tonik, une forêt dédiée aux rassemblements, au ressourcement et au mieux-être!

Ce guide vous fournira toutes les informations nécessaires pour profiter pleinement de votre adhésion et tirer le meilleur parti de notre environnement naturel exceptionnel.

Espace Tonik est un havre de tranquillité situé au cœur d'une forêt luxuriante. Notre objectif est de vous offrir un espace exclusif où vous pourrez vous connecter avec la nature, vous ressourcer et vous rassembler avec d'autres membres partageant les mêmes valeurs.

Nous croyons en l'importance de créer une communauté engagée dans la préservation de notre environnement et dans la recherche d'un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme.

Espace Tonik

HISTOIRE DU PROJET

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Le concept d'Espace Tonik est né d'une vision de la famille Létourneau qui souhaitait offrir aux gens un lieu unique pour se mettre en mouvement, se rassembler et se sentir bien. À l'origine, l'idée était de créer un gym différent, un endroit où les gens auraient envie de revenir régulièrement. Un lieu qui leur offrirait tout ce dont ils ont besoin pour bouger, se ressourcer et se retrouver. Cependant, tout a changé lorsque l'opportunité d'acquérir une forêt s'est présentée. C'est à ce moment-là que l'illumination s'est produite et qu'est né Espace Tonik!

Espace Tonik est ainsi devenu une extension naturelle de l'espace de vie de ses membres, offrant un cadre enchanteur qui favorise les rassemblements et inspire le mieux-être ainsi que le ressourcement. Un endroit magique où la nature rencontre le mouvement, où les membres peuvent se reconnecter avec eux-mêmes et avec les autres. Espace Tonik est en quelque sorte un sanctuaire où l'on peut trouver équilibre, vitalité et paix intérieure.

Nous sommes fiers d'avoir pu donner vie à cette vision et de partager cet espace inspirant avec nos membres qui font partie intégrante de cette belle histoire.



Sébastien, Luc, Francis et Rémi Létourneau

Espace Tonik

DU PLAISIR AU MIEUX-ÊTRE

4 MILLIONS DE PIEDS CARRÉS

Inspiré par le rythme de la forêt, Espace Tonik de Sainte-Julie offre un espace de vie idéal pour profiter de la nature d'une façon exclusive avec ses espaces réservés, ses sentiers aménagés et ses activités offertes à l'année! Réservée exclusivement à ses membres, notre forêt aménagée de 4 millions de pieds carrés est voisine du Club de golf Vallée du Richelieu.



ASTUCE

Abonnez-vous à la page Facebook d'Espace Tonik, vous y retrouverez une foule d'informations pertinentes en lien avec le mieux-être!

www.facebook.com/espacetonik

Avantages d'être **membre**

ASTUCE

Voici les différentes façons de communiquer avec notre équipe au service des membres:

- 514 777-8091
- info@espacetonik.ca
- En personne au pavillon d'accueil entre 9h et 17h

ACCÈS EXCLUSIF AUX INSTALLATIONS

Vous avez le privilège de réserver nos espaces installés au cœur de la nature, offrant un cadre paisible pour vous ressourcer et vous détendre. De plus, les sentiers, soigneusement aménagés et entretenus tout au long de l'année, sont exclusivement à la disposition des membres du Club.

ACTIVITÉS GUIDÉES

Nous organisons régulièrement des activités guidées telles que des promenades en forêt, des séances de méditation en plein air et des séances de remise en forme adaptées à la nature environnante.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Nous vous proposons des événements uniques tout au long de l'année, tels que des soirées culturelles, des activités de remise en forme, des rencontres avec des experts en mieux-être, des ateliers de développement personnel, etc. Nous vous tiendrons informés via notre infolettre mensuelle, notre page Facebook et notre site Internet.

PROGRAMMES DE BIEN-ÊTRE ET DE SOUTIEN

Notre équipe vous propose des programmes de bien-être personnalisés pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de mieux-être. Si tu rencontres des difficultés personnelles, professionnelles, psychologiques ou physiques, je t'encourage à chercher le soutien de Francis Létourneau, directeur mieux-être. Il saura t'écouter mais surtout, te référer à la bonne personne pour t'aider à résoudre la problématique à laquelle tu fais face.

PARCOURS DE CROISSANCE

Nous avons conçu quatre parcours de croissance afin de répondre aux divers besoins de nos membres : le Parcours Détente, le Parcours Relations, le Parcours Confiance en soi et le Parcours Célébration de soi. Chacun de ces parcours est accompagné d'un suivi personnalisé assuré par Francis Létourneau.

Avantages d’être **membre**

GROUPE DE DISCUSSIONS

Accès à notre communauté active “Du plaisir au mieux-être” dédiée à l'épanouissement et à la santé globale. Ici, chaque membre partage le même désir profond de cultiver une vie mieux équilibrée et plus enrichissante. Ici, des liens authentiques sont tissés non seulement par des discussions stimulantes, mais aussi par des activités qui nourrissent tant le corps que l’esprit.

PROJETS DES BÂTISSEURS

Espace Tonik encourage et soutient les initiatives de ses membres pour faire du Club privé en forêt un environnement propice au développement de projets bénéfiques pour l'ensemble des membres. Nous mettons à leur disposition des ressources matérielles et humaines pour les aider à planifier, financer et réaliser leurs projets. Si vous avez un projet qui vous tient à cœur ou une passion que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous serons heureux d'en discuter et de voir comment nous pouvons vous soutenir.

EXPOSITIONS ÉPHÉMÈRES À L'ART-ROCHELLE

Vous êtes un artiste cherchant à exposer vos œuvres? Notre pavillon L'Art-Rochelle est l'endroit idéal pour des expositions éphémères qui raviront à la fois nos membres et leurs invités. Si vous souhaitez présenter vos créations, n'hésitez pas à nous contacter dès maintenant à l'adresse info@espacetonik.ca. Nous serions ravis de vous accueillir et de mettre en valeur votre talent artistique.



Espaces réservés

EXCLUSIVEMENT AUX MEMBRES

ASTUCE

Vous pouvez réserver via le site Internet deux espaces simultanément afin de vous assurer de leur disponibilité aux dates souhaitées.

www.espacetonik.ca/espaces

Que vous souhaitiez vous retirer dans un endroit tranquille pour un tête-à-tête ou simplement vous détendre près d'un feu réconfortant, nos cinq espaces uniques ont chacun leur charme distinctif. Seul, en couple ou en petit groupe, Espace Tonik est l'endroit idéal pour vous évader, profiter de l'air frais et recharger vos batteries!

LE HAVRE DE PARTAGE



Profitez d'un superbe espace extérieur comprenant un gazebo confortablement chauffé et des chaises suspendues autour d'un magnifique feu de camp! Cet endroit est idéal pour organiser des rassemblements jusqu'à 12 personnes.

LE VAGABOND



Profitez d'un instant de calme en vous détendant dans cet espace. Après avoir parcouru nos sentiers de quatre kilomètres, prenez quelques instants pour contempler la splendeur de la nature tout en respirant l'air pur de la forêt.

Espaces réservés

EXCLUSIVEMENT AUX MEMBRES

ASTUCE

Si lors de votre visite les espaces ne sont pas occupés par un membre ayant fait une réservation, **vous pouvez en profiter pour vous prélasser**!

LE TEMPS SUSPENDU



Offrez-vous un moment de tranquillité et de ressourcement dans l'environnement apaisant de l'espace Le Temps suspendu. C'est l'endroit idéal pour des réunions d'affaires qui sortent de l'ordinaire. Laissez-vous emporter par la sérénité et libérez votre créativité!

LES MURMURES



Laissez-vous bercer par le doux murmure des feuilles et le chant mélodieux des oiseaux en vous installant confortablement à l'espace Les Murmures. Que vous veniez seul ou en couple, vous repartirez apaisé et revitalisé.

LE MARMITON



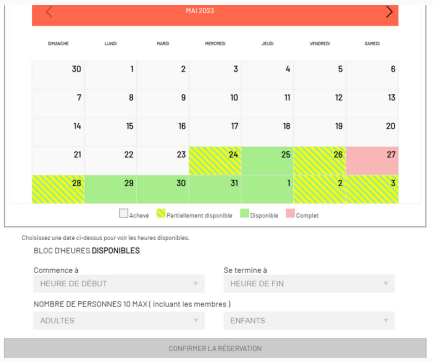
Venez vous retrouver autour d'un feu au Marmiton! C'est l'endroit idéal pour organiser un rassemblement entre collègues ou amis. Les amateurs de bonne cuisine auront même la possibilité de cuisiner directement dans cet espace grâce à notre tout dernier four à bois réservé aux membres!

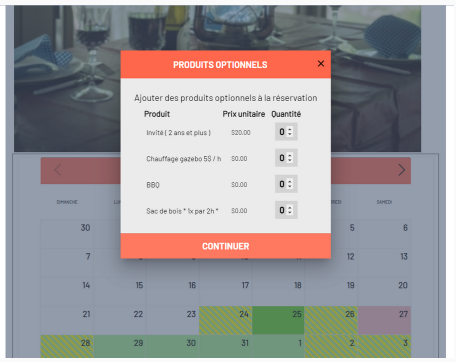
Réserver un espace

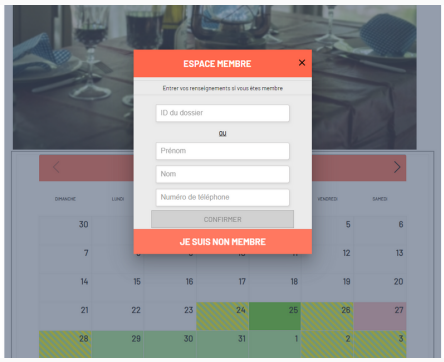
EN 4 ÉTAPES FACILES

ASTUCE

Vous êtes peu familier avec l'Internet? Pas de souci, téléphonez-nous pour réserver un espace **514 777-8091**







Étape 1	Choisissez sur le site **www.espacetonik.ca/espaces** l'espace que vous souhaitez réserver et cliquez sur le bouton **Réservez ici**.
Étape 2	Choisissez la **date souhaitée** en fonction des disponibilités et précisez l'heure d'arrivée et l'heure de départ ainsi que le nombre de personnes présentes (adultes et enfants).
Étape 3	Ajoutez les **produits optionnels** souhaités à votre commande le cas échéant.
Étape 4	Remplissez le formulaire de réservation avec les informations requises - # de membre ou infos personnelles.
Questions?	Communiquez avec nous par téléphone au **514 777-8091** ou par courriel à **info@espacetonik.ca**

Aménager un espace

VIDÉOS EXPLICATIVES

NOUVEAUTÉ

Dorénavant, vous aurez la liberté et la responsabilité d'installer et de démonter vous-même votre espace suite à sa réservation!

Questions?
514 777-8091

Nous poursuivons notre engagement à développer notre communauté et à encourager la participation active de tous au sein d'Espace Tonik. C'est dans cet esprit que nous souhaitons vous informer d'une évolution importante dans la gestion des espaces !

Dorénavant, vous aurez la liberté et la responsabilité d'installer et de démonter vous-même votre espace suite à sa réservation!

Pour vous guider dans cette nouvelle démarche, des vidéos explicatives, détaillant étape par étape les procédures à suivre, ont été créées pour vous accompagner.

Cette initiative vise à promouvoir l'autonomie et à renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté de membres. Les cadenas des cabanons seront déverrouillés chaque matin et verrouillés chaque soir, garantissant ainsi l'accès aux espaces pendant les heures d'ouverture.

Nous comptons sur votre engagement et votre collaboration pour faire de cette évolution un succès. Votre contribution est essentielle pour faire grandir notre communauté dans un esprit de plaisir et de mieux-être.



FOYER EXTÉRIEUR
Comment partir un feu?



CHAUFFAGE GAZEBO
Comment allumer le chauffage au propane?



CACOON
Comment installer les hamacs “Cacoon”?



CHAISES SUSPENDUES
Comment utiliser les chaises suspendues?



DIVAN
Comment utiliser le divan avec coussin et ombrelle?



BARBECUE
Comment utiliser le barbecue au propane?



CHAISES ET COUSSINS
Comment utiliser les chaises en plastique?



TABLES
Comment utiliser les tables de pique-nique?

Quelques **conseils utiles**

DIRECTIONS

Pour t'assurer de retrouver facilement le chemin de retour, des flèches "Accueil" sont placées à chaque intersection des sentiers. En les suivant, tu pourras revenir à l'accueil à tout moment, sans te perdre. Ces repères visuels te permettront de naviguer en toute confiance dans les sentiers et de profiter pleinement de ton expérience.



CHIENS

Nous sommes ravis d'accueillir les chiens à Espace Tonik ! Cependant, il est essentiel de les tenir en laisse en tout temps et de ramasser leurs excréments. Nous comptons sur la collaboration de tous nos membres pour préserver la propreté et l'harmonie de nos sentiers.



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Une attitude responsable et respectueuse permet à tous de profiter de la beauté naturelle de la forêt tout en assurant sa durabilité à long terme. Il est important de rester sur les sentiers afin de limiter les perturbations sur la flore et la faune locales, tout en évitant d'endommager les habitats fragiles. De plus, il est primordial de préserver la propreté de la forêt en emportant ses déchets et en les jetant dans des poubelles appropriées. Enfin, il est essentiel de préserver les ressources naturelles en évitant toute action susceptible de causer des dommages. Cela inclut de ne pas couper ou endommager les arbres et de ne pas allumer de feux ni fumer en dehors des zones autorisées.



Comité des **membres**

COMITÉ DES MEMBRES

Nous avons créé un comité des membres et sommes constamment à la recherche de nouvelles personnes désireuses de s'impliquer. Si tu partages notre passion pour le mieux-être, la nature, l'environnement, le ressourcement et les rassemblements, nous serions ravis d'accueillir ton expertise, ton expérience et ta motivation au sein de notre comité.

Si tu souhaites nous rejoindre, il te suffit d'envoyer un courriel à info@espacetonik.ca expliquant les raisons pour lesquelles tu aimerais devenir membre de notre comité. Nous sommes impatients de découvrir ta motivation et de discuter des contributions précieuses que tu pourrais apporter.



5 VALEURS ORGANISATIONNELLES

RESPECT
Respect envers soi-même, chaque être humain et notre environnement est primordial.

BONHEUR
En étant heureux, nous sommes mieux à même d'inspirer et de soutenir les autres.

ENGAGEMENT
Aller au-delà des attentes en étant fiable, disponible et imputable.

ESPRIT D'ÉQUIPE
Capacité à travailler de manière harmonieuse et efficace en vue d'atteindre un objectif commun.

BIENVEILLANCE
Attitude qui permet de cultiver des relations plus saines, tant pour soi que pour les autres.

Accompagnement personnalisé

AVEC FRANCIS LÉTOURNEAU, DIRECTEUR MIEUX-ÊTRE

En tant que membre, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé. Cela peut inclure des séances de coaching individuel, des discussions approfondies sur vos objectifs de mieux-être, ainsi que des conseils pratiques pour optimiser votre équilibre de vie.



Francis Létourneau est passionné par le mieux-être et le ressourcement. Depuis 2008, il a suivi plus de 2500 heures de formation en développement personnel, lu plus de 150 ouvrages sur différents sujets lié au mieux-être et à l'équilibre de vie, et participé à une dizaine de programmes, dont une formation de 6 mois en neurolinguistique et stratégies d'affaires avec Sara Gilbert, nommée en 2023 dans le Top 10 des entrepreneurs émergents par le prestigieux Success Magazine.

- Formation sur les 5 Grands Rêves de Vie de John P. Strelecky
- Formations Tony Robbins
  - Business Mastery en Floride
  - UPW (Unleash the Power Within)
  - Leadership Academy
  - Time Management
- Formation Wim Hof Respiration et Douche froide
- Formation Programme Élite Drôlement Inspirant
- Mentoré du programme Réseau Mentorat Québec



La philosophie de vie de Francis, axée sur l'équilibre et le mieux-être, guide son engagement à inspirer les autres à mener une vie plus épanouissante. Idéateur et animateur du Balado "D'un sentier à l'autre", il aborde chaque semaine depuis plus d'un an et demi des sujets liés à l'équilibre de vie tout en invitant des experts à partager leurs connaissances lors d'entretiens enrichissants.

Balado vidéo: https://www.youtube.com/@dunsentieralautre/videos
Balado audio: https://dunsentieralautre.podbean.com


ESPACE
TONIK