

# 16 expériences contemplatives au Québec

<b>1</b>	Découvrir le lac Memphrémagog	4	<b>9</b>	Excursion en quad vers l'ours et le castor	15
<b>2</b>	Balade plus grande que nature	5	<b>10</b>	Inoubliable randonnée à cheval dans l'archipel du Sabot de la Vierge	16
<b>3</b>	À cheval entre mer et montagnes	7	<b>11</b>	Une baie sablonneuse aux eaux limpides	19
<b>4</b>	La vie insulaire	8	<b>12</b>	De jardins et d'infini	20
<b>5</b>	Agréable croisière aux baleines	9	<b>13</b>	Yoga en plein air	21
<b>6</b>	Excursions aux baleines en pneumatique	10	<b>14</b>	Safari à l'ours	22
<b>7</b>	À la rencontre de l'orignal gaspésien	13	<b>15</b>	De la faune à l'histoire du Lac-Saint-Jean	24
<b>8</b>	Jardins modernes, jardins fleuris	14	<b>16</b>	Chevauchée dans le fjord	25
			<b>Index</b>		27