



RETRAITES

RETRAITE dans les Laurentides

10 au 12 juin 2022

Retourner à l'essentiel

Réservez dès maintenant en contactant: nathalie.perret@yahoo.ca

Au programme:

8h de yoga, activités artistiques et balades dans la nature
(sujet à changement, selon la météo...)

Vendredi:

- à partir de 17h: Arrivée, installation et découverte des lieux
- 18h30-19h30: Souper
- 19h45-21h30: Rituel d'ouverture, Yoga, Yoga Nidra

Samedi:

- 7h-7h45: Yoga: Pranayama (respirations) et Méditation
- 7h45-9h15: Yoga postural
- 9h30-10h15: Déjeuner
- 10h30-12h30: Balade et création de Mandala/Yantra
- 12h30-13h30: Diner
- 14h-17h: Balade et/ou activité artistique
- 18h-19h30: Souper
- 19h45-21h30: Yoga restaurateur

Dimanche:

- 7h-7h45: Yoga: Pranayama (respirations) et Méditation
- 7h45-9h15: Yoga postural
- 9h30-10h15: Déjeuner
- 10h30-12h30: Balade et/ou activité artistique
- 12h30-13h30: Diner
- 14h-15h: Conclusion

Pour s'inscrire:

- **Réservez votre place en versant l'acompte** de 220\$ par virement bancaire (nathalie.perret@yahoo.ca), par chèque (à Nathalie Perret) ou comptant.
- **Ensuite vous pourrez réserver votre chambre.** L'hébergement et les repas seront à payer sur place (180\$ +tx en occupation triple (même famille), 200\$+tx en occupation double (couple), 230\$ +tx en occupation simple). Tarifs à confirmer.
- **Frais inclus:** matériel artistique, activités, hébergement, 6 repas, literie et serviettes
- Apportez si possible votre tapis de yoga et une ou deux couvertures pour le Yoga Restaurateur