

PLEINE



NATURE

RETRAITE YOGA YŪNI

Programme

DU 30 SEPT AU 02 OCT 2022

PAR JULIA DA ESCOSSIA ET ANDRÉ BORIN

Les professeurs

Julia da Escossia

André Borin

Le couple aura le plaisir de vous accompagner dans le chemin de cette toute première retraite proposé par Yoga Yūni.

La créativité de ces deux profs a pour objet de vous proposer un moment de calme afin de vous permettre de mieux vous connecter et profiter de votre meilleure compagnie: vous-même.





Le lien

LE HAVRE DU ROCHER

Ce lieu logeait un Couvent dans le passé. Un lieu de retraite d'une communauté de sœurs qui cultivaient les valeurs de communauté, de tranquillité et d'intériorité. Un lieu parfait pour plonger dans la pleine nature et profondeur du Yoga.



ADRESSE

Le Couvent Val-Morin
2043, Chemin de la Gare, Val-Morin,
Québec, J0T-2R0

Informations

Dates et Horaires

Arrivé le vendredi 30 sept à 17h

Départ le dimanche 2 oct à 13h

(libération des chambres à 11h)

Prix

550\$ par personne

Dépôt : 200\$ (non remboursable)

La balance doit être payée au plus tard le 30 août 2022.

Inclus

Hébergement de 2 nuits - chambre double avec 2 lit simples

5 repas (local, bio et végétarien (option végétalienne)

Pratiques de Yoga - Méditation - Ayurveda (12h)

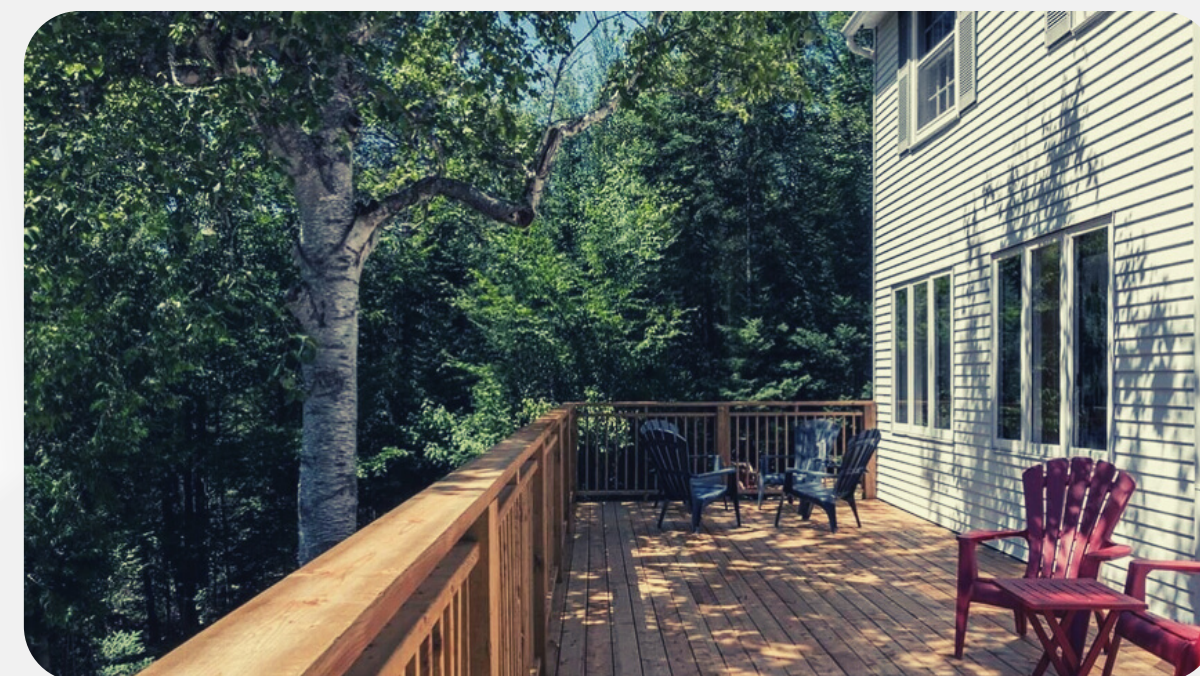
*Transport non inclus (covoiturage possible)

**Toutes les allergies et intolérances alimentaires doivent être communiquées à l'avance.

***Si vous désirez absolument une chambre simple, s'il vous plaît de nous envoyer un courriel pour savoir les disponibilités.



Traiteur : Andrew P. Cuisine Inspirée



Calendrier



Vendredi, 30 septembre

Entre 17h et 18h - Arrivé
18h30 - Présentation
19h - Souper
20h - Naada Yoga et Restaurateur
22h - Couvre-feu



Samedi, 1 octobre

7h à 9h - Pranayama et Asanas
9h30 - Déjeuner
11h - Ayurveda au quotidien
13h - Dîner
Temps libre
16h à 18h30 - Mahasadhana
19h - Souper
21h - Satsang à la vie
22h - Couvre-feu



Dimanche, 2 octobre

7h30 - Collation
8h - Méditation de pleine conscience
8h30 à 10h30 - Pratique de yoga
10h45 - Libération des chambres
11h - Brunch
13h - Départ

Inscription



1) Conditions d'admission

Juste les élèves de Yoga Yūni, nos anciens élèves ou les référencés seront admis à la retraite, car nous prions à la sécurité et le bien-être de tou.t.e.s.

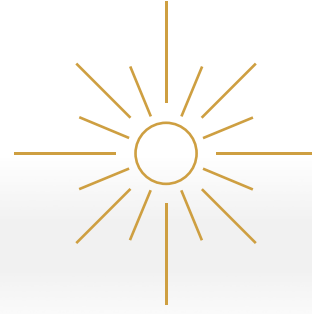
2) Demande d'inscription

Envoyez-nous un courriel avec le sujet
« Retraite en pleine nature »

yogayunimontreal@gmail.com

3) Réservation et Paiement

Vous devez remplir le formulaire envoyé par courriel et payer le montant du dépôt ou le montant total afin d'assurer votre place.



Namaste