



GUIDE DE LA RETRAITE

# RETRAITE DE YOGA & EXPÉRIENCES

## au BRÉSIL



# BINVENUE

YOGA YUNI vous souhaite la bienvenue à notre retraite internationale au Nord-est brésilien. On aimerait vous partager notre amour pour le yoga et pour cette terre des paysages époustouflants et d'une vibrante énergie.

*Aracaju - Brésil*



## NOS PROFESSEUR.E.S & GUIDES

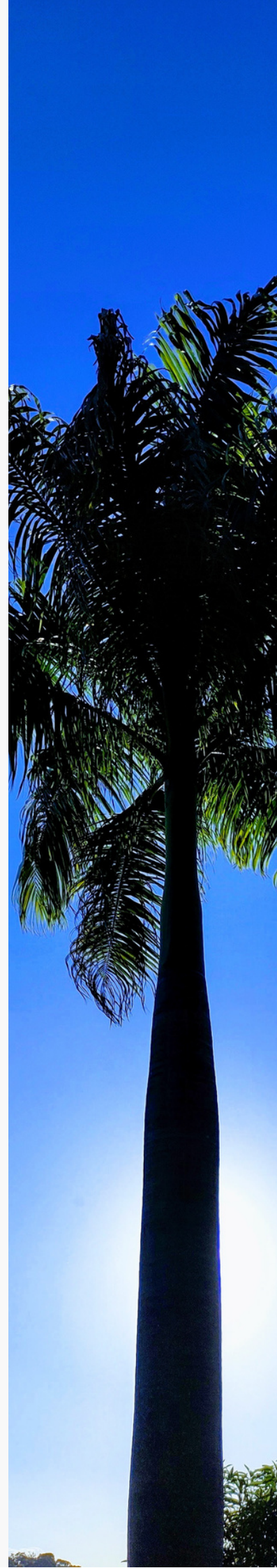


### JULIA & ANDRÉ

Le couple aura le plaisir de vous accompagner dans votre cheminement durant cette toute première retraite à l'international proposée par l'école Yoga Yūni.

Ils ont tous deux grandi à Aracaju, au Nord-est brésilien. Ils auront le plaisir de vous transporter dans une immersion yoguïque et touristique au cœur de ce beau coin dans leur pays d'origine.

La créativité de ces deux profs a pour objet de vous proposer un moment d'approfondissement et de calme afin de vous permettre de mieux vous connecter avec vous-même et la nature.







# LOCAL

Notre retraite aura lieu au Espaço Yoga Yūni à São Cristóvão, Brésil. C'est un espace boisé de forêt tropicale, la Mata Atlantica, conçu par Mauricio et Liliana, les parents de Julia. Cet espace a l'intention d'accueillir des événements liés aux partages des savoirs.

L'espace compte trois maisons et un studio de yoga. En plus, il comporte une terre boisée, des montagnes, un lac pour la baignade quotidienne et une grande variété de fruits et de légumes.







# INFORMATIONS

## INCLUS:

Hébergement en chambre double, du dimanche (10) au dimanche (17) décembre 2023

Transfert de l'aéroport d'Aracaju à l'Espaço Yoga Yūni

7 déjeuners végétariens ou végétaliens

5 dîners et 5 soupers végétariens ou végétaliens

Pratiques de yoga

2 jours d'excursion aux plages et points touristiques d'Aracaju

1 séjour à Mangue Seco au nord de Bahia (Hôtel en chambre simple)

## NON INCLUS:

Transport par avion

Dîners et soupers pendant les excursions

Assurances personnelles

Équipement de yoga

Séjour extra, avant ou après la retraite.\*

\*Possibilité de louer une chambre à la maison de ville ou à la ferme pour des jours supplémentaire ou pour un autre membre de la famille. Tarifs sur demande.







# REPAS RÉGIONAUX

Des repas biologiques et créés à partir de produits locaux.

Nous comptons dans notre équipe le renommé chef Samuel Beson qui fera les dîners et les soupers pendant le séjour à la ferme. De plus,

Liliana

et Mauricio seront nos chefs pour les déjeuners pendant tout le séjour à Aracaju.

Les repas végétariens (option végétalienne) respecteront les principes de la médecine Ayurveda proposés par Julia. Nous priorisons les produits locaux et régionaux qui sont riches en couleurs et saveurs.

Une expérience culinaire unique!



**Chef Samuel Beson**  
@chezbenson



**Liliana da Escossia**



**Mauricio Manguiera**





# PROGRAMME

YOGA, AYURVEDA, EXPERIENCES & TOURISME

Début: le 10 décembre 2023

Fin: 17 décembre 2023

DIMANCHE - Accueil (2 repas adaptés à votre arrivée de voyage) et repos

LUNDI et MARDI - Journées d'immersion de Yoga et d'Ayurveda à l'Espaço Yūni (3 repas par jour inclus)

MERCREDI - Voyage guidé à Mangue Seco, au nord de Bahia (déjeuner inclus)

JEUDI - Retour de Mangue Seco après le déjeuner. Dîner à l'Orla d'Aracaju. Pratique de Restaurateur et souper à la fermette.

VENDREDI - Pratique matinale. City-tour à Aracaju. Dîner au marché public.

Plage en après-midi et coucher de soleil à la Orla do Por do Sol. (déjeuner inclus)

SAMEDI - Journée d'immersion en yoga, méditation et Satsang (3 repas inclus)

DIMANCHE - Déjeuner/Brunch à la fermette. Rituel de fin de retraite.

# PROGRAMME COMPLET

JOUR 1 & 2

## 10 décembre - arrivée et temps de repos

- Arrivez à l'Espaço Yūni
- Baignade libre au lac
- Temps libre pour s'étirer
- 2 repas prévus (Brunch et Souper tôt)
- Eau de noix de coco, jus du jour et fruits à volonté

## 11 décembre - Journée immersive 1 à l'Espaço Yūni

- 7h30 à 9h30 - Pratique de Yoga matinale en jeune
- 9h45 - Déjeuner
- Promenade et repos
- 11h30 - Ayurveda dans la pratique
- 13h - Dîner
- Temps libre (hamacs disponibles et beaucoup d'arbres pour les accrocher)
- 16h à 18h30 - Mahasadhana, Asanas d'inversion et restaurateurs
- 18h45 - Souper
- 22h - Couvre-feu





# PROGRAMME COMPLÈT

JOUR 3 & 4

## 12 décembre - Journée immersive 2 à l'Espaço Yūni

- 7h à 9h - Pranayama et Méditation au bord du lac avec baignade
- 9h30 — Déjeuner
- 11h — Marche méditative et Kirtam en forêt
- 13h — Dîner
- Temps libre (hamacs disponibles et beaucoup d'arbres pour les accrocher)
- 16h à 18h - Pratique d'asanas d'inversion et regenerateur (restaurateur?)
- 18h15 - Souper
- 20h Satsang et feu de joie
- 22h - Couvre-feu

## 13 décembre - Mangue seco - Bahia

- 7h Déjeuner
- 8h30 Départ vers Mangue Seco
- 10h Arrêt à Lagoa dos Tambaquis
- 13h Dinner à Mangue Seco au bord de la mer (repas non inclus)
- Temps libre pour se reposer et s'amuser au bord de la mer
- 16h Pratique d'asanas à la plage et savasana au son des vagues
- 17h30 Méditation au coucher du soleil sur les dunes à l'embouchure de la rivière Real et dégustation de crème glacée aux fruits locaux (non inclus)
- 18h30 Souper (repas non inclus)
- Promenade au bord de la rivière
- 22h Couvre-feu



# PROGRAMME COMPLÈT

JOUR 5 & 6

## 14 décembre - Retour à l'Espaço Yūni

- 7h Déjeuner à l'hôtel de Mangue Seco
- 8h30 Pratique de Pranayama et baignade à la rivière Real
- 11h Départ de Mangue Seco en bateau
- 13h Dîner à la Orla de Aracaju (repas non inclus)
- 15h Retour à l'Espaço Yūni
- Temps libre
- 17h30 à 18h30 Pratique d'étirements
- 18h45 Souper
- Temps libre (sans écran)
- 22h Couvre-feu



## 15 décembre - Tourisme à Aracaju

- 7h30 à 8h45 Pratique matinale
- 9h Déjeuner
- 10h30 Départ vers Aracaju. Tour au Musée da Gente Sergipana et au Marché central pour achat de souvenirs.
- 13h Dîner au Marché (repas non inclus)
- Retour à la maison de ville pour se reposer.
- 15h Tour à la plage et baignade
- 17h Coucher de soleil avec souper à la Orla do por do sol (repas non inclus)
- Retour à l'Espaço Yūni et temps libre
- 22h Couvre-feu





# PROGRAMME COMPLÈT

JOUR 7 & 8

16 décembre - Journée immersive 3 à l'Espaço Yūni

- 7h à 9h - Pratique de Yoga
- 9h45 - Déjeuner
- Promenade et repos
- 11h30 - Pratique de découverte du mouvement avec le physiothérapeute Zak Moreira
- 13h30 - Dîner
- Temps libre pour se préparer pour la soirée
- 16h à 19h - Mahasadhana de fin de retraite
- 19h15 - Souper spécial de fin de retraite
- 21h - Satsang avec musique et danse folklorique du Nord-est brésilien
- 23h - Couvre-feu



17 décembre - Fin de la retraite à l'Espaço Yūni

- 8h Déjeuner
- 9h30 Rituel de fin de retraite avec Kirtam et Méditation
- 12h Fin de la retraite et départ de l'Espaço Yūni vers la maison de ville (transfert à l'aéroport inclus)





# TARIF

DATE DE LA RETRAITE: DU 10 DÉCEMBRE AU 17 DÉCEMBRE 2023

Seulement 10 places disponibles

PRIX: 1995\$ par personne

Dépôt non remboursable: 500\$

Possibilité de paiement: 10x de 149,5\$ ou 5 x de 299\$

Paieement par virement interac à [yogayunimontreal@gmail.com](mailto:yogayunimontreal@gmail.com) (réponse: yuni)







*Questions?*

YOGAYUNIMONTREAL@GMAIL.COM

WWW.YOGAYUNI.COM

514-404-9085

