



GUIDE DE LA RETRAITE

RETRAITE DE YOGA, AYURVEDA, EXPÉRIENCES & TOURISME

au BRÉSIL



BIENVENUE

YOGA YUNI vous souhaite la bienvenue à notre retraite internationale dans le Nord-est brésilien. Nous souhaitons partager avec vous notre amour pour le yoga, l'ayurveda et pour cette terre aux paysages époustouflants et à l'énergie vibrante.

Aracaju - Brésil



NOS PROFESSEUR.E.S & GUIDES



JULIA & ANDRÉ

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

Tous deux ont grandi à Aracaju, dans le Nord-est brésilien. Ils vous transporteront avec plaisir dans une expérience alliant yoga et tourisme au cœur de cette magnifique région, leur pays d'origine.

La créativité de ces deux professeurs vise à vous offrir un moment d'approfondissement et de sérénité, vous permettant ainsi de mieux vous connecter à vous-même et à la nature.





LOCAL

Notre retraite se déroulera à l'Espaço Yoga Yūni à São Cristóvão, au Brésil. Il s'agit d'un espace boisé en pleine forêt tropicale, la Mata Atlantica, créé par Mauricio et Liliana, les parents de Julia. Cet espace a pour vocation d'accueillir des événements axés sur le partage des connaissances.

L'espace comprend trois maisons et un studio de yoga. De plus, il est entouré de terres boisées, de montagnes, d'un lac propice à la baignade quotidienne, ainsi que d'une grande variété de fruits et de légumes.





INFORMATIONS

INCLUS :

Hébergement en dortoir avec moustiquaire du dimanche (10) au dimanche (17) décembre 2023.

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

8 déjeuners végétariens ou végétaliens.

6 dîners et 6 soupers végétariens ou végétaliens.

Plusieurs Pratiques de yoga et méditation

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

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 supplémentaires ou pour un autre membre de la famille. Tarifs sur demande.



REPAS RÉGIONAUX

Des repas biologiques élaborés à partir de produits locaux.



Notre équipe compte le chef renommé Samuel Beson, qui préparera les dîners et les soupers tout au long du séjour à la ferme. De plus, Liliana et Mauricio seront nos chefs pour les déjeuners durant tout le séjour à Aracaju.

Les repas, végétariens (avec option végétalienne), respecteront les principes de la médecine Ayurveda, tels que proposés par Julia. Nous privilégions les produits locaux et régionaux, riches en couleurs et en saveurs.

Une expérience culinaire unique !



Chef Samuel Beson
@chezbenso
Chef



Liliana da Escossia
Hôtesse



Mauricio Mangueira
Hôte



PROGRAMME RÉSUMÉ

YOGA, AYURVEDA, EXPERIENCES & TOURISME

Début: le 10 décembre 2023

Fin: 17 décembre 2023

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

LUNDI - Journées d'immersion en yoga à l'Espaço Yūni (3 repas par jour inclus).

MARDI - Journée d'immersion à l'Ayurveda à l'Espaço Yuni (3 repas inclus).

MERCREDI - Voyage à la "Croa do Goré" et à la plage (déjeuner inclus).

JEUDI - Journée de Yoga et pratiques artistiques à l'Espaço Yūni. Visite de la ville coloniale et artistique de São Cristovão (3 repas inclus).

VENDREDI - Pratique matinale. City-tour à Aracaju. Dîner au marché public. Plage en après-midi et coucher de soleil à la "Orla do Pôr-do-Sol" (déjeuner inclus).

SAMEDI - Journée d'immersion au mouvement, à la musique et à la danse folklorique du Nord-est brésilien (3 repas inclus).

DIMANCHE - Rituel de fin de retraite (déjeuner inclus).

*N.B. : Le programme pourra être légèrement modifié en fonction des conditions météorologiques.

PROGRAMME COMPLET

JOUR 1 & 2

10 décembre - Dimanche - Se connecter avec la nature

- Arrivée 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 - Lundi - Se ressourcer et se régénérer

- 7h30 à 9h30 - Pratique de yoga matinale à jeûne
- 9h45 - Déjeuner
- 10h30 - Promenade et repos (baignade au lac)
- 13h - Dîner
- Temps libre (hamacs disponibles et de nombreux 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 - Mardi - Auto-observation et cuisine ayurvédique

- 7h à 9h - Dinacharya (routine ayurvédique : auto-massage, connexion, méditation et yoga)
- 9h30 - Déjeuner
- 11h - Exploration de l'ayurveda
- 13h - Dîner
- Temps libre (hamacs disponibles et de nombreux arbres pour les accrocher)
- 16h à 18h - Cuisine ayurvédique (préparation du souper ensemble / partage des recettes)
- 18h15 - Dégustation de notre repas
- 20h - Satsang et feu de joie
- 22h - Couvre-feu



13 décembre - Mercredi - Découverte du paradis

- 7h30 - Déjeuner
- 9h - Départ vers Croa do Goré
- 10h - Embarquement en bateau vers la Croa do Goré (20 min sur une rivière tranquille)
- 12h - Dîner à la Croa do Goré (non inclus)
- 14h - Retour à la maison de ville pour se reposer
- 16h30 - Cours de méditation sur la plage d'Aracaju
- 18h30 - Souper à la Orla d'Aracaju (non inclus)
- 20h - Retour et repos
- 22h - Couvre-feu



PROGRAMME COMPLÈT

JOUR 5 & 6

14 décembre - Jeudi - Stimuler notre sensibilité artistique

7h30 - Pratique de yoga Pranayama et marche méditative

9h30 - Déjeuner

10h30 - Pratique artistique

13h - Dîner

Temps libre (hamacs disponibles et de nombreux arbres pour les accrocher)

16h à 18h30 - Visite de la ville coloniale et artistique de São Cristovão (1590)

18h45 - Souper

22h - Couvre-feu



15 décembre - Vendredi - Familiarisez-vous avec Aracaju et ses merveilles

7h30 à 8h45 - Pratique de yoga matinale

9h - Déjeuner

10h30 - Départ vers Aracaju. Visite du Musée da Gente Sergipane et du Marché central pour l'achat de souvenirs.

13h - Dîner au Marché (non inclus)

Retour à la maison de ville pour se reposer.

15h - Sortie à la plage et baignade

17h30 - Retour à l'Espaço Yoga Yūni

19h - Souper

22h - Couvre-feu



PROGRAMME COMPLÈT

JOUR 7 & 8

16 décembre - Samedi - Mouvement et danse

8h30 - Pratique de yoga doux

9h45 - Déjeuner

10h45 - Pratique de découverte du mouvement avec le physiothérapeute Zak Moreira

13h30 - Dîner

Temps libre pour se préparer pour la soirée

16h à 18h - Mahasadhana de fin de retraite

18h45 - Souper spécial de fin de retraite

20h - Satsang avec musique et danse folklorique du Nord-est brésilien

23h - Couvre-feu



17 décembre - Dimanche - Ressentir et à la prochaine

8h - Déjeuner

9h30 - Rituel de fin de retraite avec Kirtan et méditation

11h à 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 : 2000 \$ par personne (rabais jusqu'au 5 octobre : 1800 \$)

Dépôt non remboursable : 500 \$.

Possibilité de paiement : 3 versements de 600 \$ (en septembre, octobre et novembre).

Paiement par virement Interac à l'adresse yogayunimontreal@gmail.com
(Réponse : yuni).





Questions?

YOGAYUNIMONTREAL@GMAIL.COM

WWW.YOGAYUNI.COM

514-404-9085

