



Retraite
méditative
au bord de l'eau

Découvertes - Prises de
conscience - Ressourcement -
Bienveillance - Joie de vivre

Lejeune, Qc
18 au 20 oct 2024

À seulement
50 minutes
d'Edmundston!

Offert par Terra Yoga



www.terrayoga.ca



Tu as besoin de ralentir, de te prendre soin et de retrouver une paix à l'intérieur de toi?

Tu as tout simplement le désir de te connecter profondément à ton espace cœur et de te libérer du stress quotidien?

Si oui, ose te choisir et rejoins-nous lors de cette retraite remplie d'amour et de compassion.

Un week-end où tu auras la chance de te ressourcer complètement, de te retrouver, de te connecter à la nature grandiose, avec une belle gang qui veut aussi prendre soin de soi!



Que ton cœur soit brisé, joyeux, triste ou léger, tu as ta place à cette retraite.

Nous créerons ensemble un espace accueillant et sans jugement, où l'on peut être totalement soi!





HORAIRE

18-19-20 octobre 2024

Pas besoin d'expérience en yoga pour participer!

Un week-end sans alcool - Une délicieuse boisson santé sera servie plutôt!

Possibilité de recevoir un facial/massage moyennant un frais supplémentaire.

À noter que les heures inscrites sont à l'heure du NB.

**** VENDREDI ****

Entre 14 h et 15 h - Arrivée des participant(e)s

**16 h - Mouvements libérateurs et yoga-balles
pour éveiller la vitalité et dénouer les tensions**

**17 h - Temps libre pour se déposer
Spa (jacuzzi extérieur vue sur le lac),
marche au bord de l'eau...**

**Possibilité d'emprunter gratuitement un kayak
ou paddle board si la température le permet.**

**18 h - Souper
*de la Boulangerie Couleur de blé et dessert succulent***

**19 h 30 - Cercle d'ouverture
+ Éloge à la lenteur par le yin yoga doux à la chandelle**

**21 h 30 - Chants mantras autour du feu
*avec François Lamontagne à la guitare***



**** SAMEDI 19 oct ****

Entre 8 h et 9 h - Déjeuner + tisane, thé, café
avec la belle chaleur réconfortante du feu de foyer

9 h 15 - Atelier « Au cœur de soi » avec Johanne

- Mouvements libérateurs au bord de l'eau (selon la temp.)
- Méditation guidée « S'accueillir, un petit pas à la fois »
- La puissance de l'attention : Éveiller ma conscience
 - Remplir ma bonbonne d'énergie
 - Les merveilles du silence
- Méditation et respiration consciente
- Réflexions / Journaling

12 h 30 - Diner - *Farmer's Wife - Jardins & Cuisine*

14 h - Atelier extérieur « L'énergie de la forêt »

- Expérience de pleine conscience en nature /
Les bienfaits du « grounding » avec Johanne
- Découverte d'un trésor de la forêt (LE CHAGA) avec François Lamontagne,
horticulteur et passionné de la nature sous toutes ses formes!

Temps libre : Siesta, spa...

Accès à des sentiers en forêt qui longent le lac (Halte Lacustre)

18 h - Souper - *avec Chef Julia sur place*

19 h 45 - Bain sonore « Apaisement & Émergence » à la chandelle
*avec Johanne et notre invitée spéciale, Léa Godbout Bossé,
chanteuse-praticienne en soins sonores thérapeutiques, qui vous
enveloppera d'amour par sa voix sublime et ses instruments apaisants.*

Feu extérieur (selon la température) ou dodo !

**** DIMANCHE 20 oct ****

**Entre 8 h et 9 h 15 - Déjeuner
+ tisane, thé, café
*avec la belle chaleur du feu de foyer***

**8 h 45 à 9 h 15 - Atelier optionnel « Les secrets d'une bonne tisane »
*avec Louise Caron Lizotte, spécialiste en herboristerie***

**9 h 30 - Atelier « Prendre soin de soi pour ensuite rayonner »
avec Johanne**

- Méditation en mouvement au bord du lac
- La puissance de l'intention
pour des relations plus harmonieuses
- Établir des limites saines
pour ensuite rayonner pleinement
- Le pouvoir de la co-écoute
- Méditation rayonnement (Metta)
- Cercle de partage

**12 h 45 à 13 h 45 - Diner, temps libre à l'extérieur
*Format boite à lunch fourni pour la route ou
pour diner sur place.***

15 h 15 - Départ





Spa extérieur accessible en tout temps,
avec vue sur le lac



*Souper exquis
du samedi*

Volaille aux oignons caramélisés

Croquette végétarienne

Quinoa aux légumes grillés

Pomme de terre douce

Salade de betterave, fromage de chèvre, amandes caramélisées et herbes fraîches

Salade de brocoli, ramen et canneberge


JULIA
SERVICE TRAITEUR



**AVEC CHEF
JULIA SUR
PLACE**

MENU MIDI BOÎTE À LUNCH

OPTION 1 – BOL TACO

RIZ, POULET GRILLÉ À LA LIME, PICO DE GALLO (TOMATE, CORIANDRE, OIGNONS ROUGES),
HARICOTS NOIRS, MAÏS, MOZZARELLA ET CRÈME SURE – OPTION SANS GLUTEN 

OPTION 2 – WRAP CÉSAR

LAITUE, POULET GRILLÉ CITRONNÉ, BACON, MOZZARELLA ET VINAIGRETTE CÉSAR MAISON

OPTION 3 – BOL DE QUINOA VÉGÉ

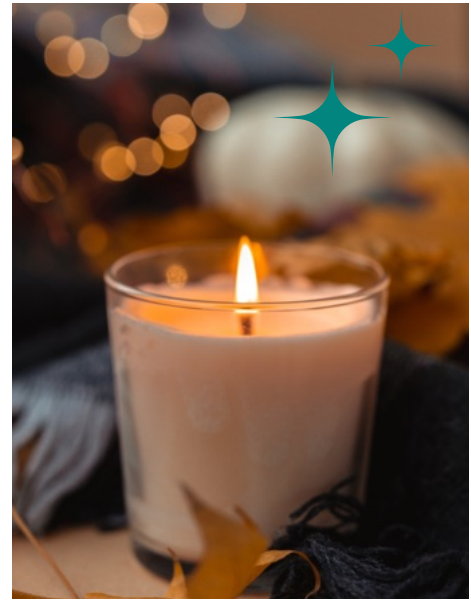
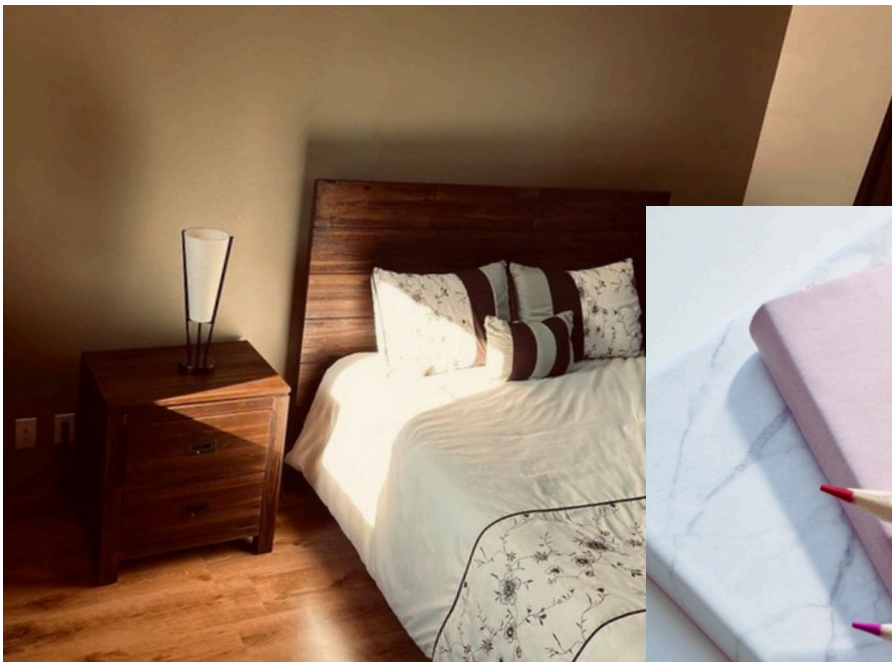
QUINOA, HALOUMI GRILLÉ, POMME DE TERRE DOUCE, POIVRONS, LAITUE, POUSES ET
VINAIGRETTE AU MIEL – OPTION VÉGÉTARIENNE 

VERSIONS VÉGÉTALIENNES DISPONIBLES SUR DEMANDE.

Servi avec crudités et boule d'énergie

Bon appétit!







Si, tout comme nous,



tu as envie de vivre un week-end EXTRA ressourçant,

**tu as le goût de vivre cette aventure
avec plein d'ouverture et d'amour,**

**tu ressens l'élan de ralentir et de savourer
le moment présent tel qu'il se présente,
une respiration à la fois,**

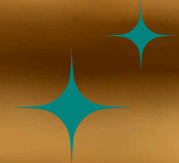
**tu désires prendre du temps pour toi tout en tissant
des liens avec un groupe formidable ?**

**Alors n'hésite pas, cette retraite est pour toi !
On t'attend les bras ouverts !**

**Au plaisir de vivre avec toi ce week-end magique
pour se ressourcer ensemble complètement,**

Johanne, François, Louise, Léa et Anndjoulie

www.terrayoga.ca/retraites



**Réserve ta place aujourd'hui !
À très bientôt xx**

**info@terrayoga.ca
506 740-0184**

