

Du 5 au 7 décembre, plongez dans la sérénité en participant à la retraite
« *Harmonie en Nature* », à Montebello (QC).

Imprégnez-vous de la paix de l'esprit en pratiquant quotidiennement le yoga, la méditation de pleine conscience et des séances de bien-être revitalisantes. Cette retraite est l'occasion idéale de se détendre, de réfléchir et de se ressourcer avant les fêtes de fin d'année, le tout dans un environnement magnifique et serein. Oubliez le stress du quotidien et renouez avec votre calme intérieur lors de cette escapade hivernale exclusive.

Bienvenue à Kenauk Nature, l'une des plus grandes réserves naturelles privées en Amérique du Nord, située entre Montréal et Gatineau, et facilement accessible par les autoroutes.

Découvrez son service cinq étoiles, son territoire protégé et ses installations de luxe. Le chalet Papineau est niché dans les bois (20 minutes de route) de l'Accueil avec une vue superbe sur le lac Papineau et la rivière Kinonge. Un moment d'évasion privilégié!



Votre retraite commence le vendredi à 16h avec une arrivée en douceur, un thé et un goûter relaxants, une rencontre brise-glace, suivie d'un délicieux souper végétarien et d'un rituel pour la pleine lune, avant une nuit de détente.

Le samedi commence par une pratique matinale de Kundalini yoga, suivi d'un petit-déjeuner et une promenade dans la nature.

Tout a été prévu avec soin pour profiter de votre journée! Du temps libre afin de profiter du foyer central, de la détente afin de profiter du sauna flottant (sur le lac Papineau), atelier de créativité et des invités surprises. Bien sûr des séances de yoga quotidienne.



Le dimanche commence de la même manière, et bien que le départ soit à midi, nous aurons la chance de se déposer dans le moment présent et d'échanger.

Tout a été pensé afin de créer une expérience inoubliable! La beauté de la nature et une pause afin de créer l'harmonie entre ciel et terre!

INCLUS :

2 nuits d'hébergement dans le magnifique chalet Papineau chez Kenauk Nature

Repas végétariens en tout temps

Collations et boissons pour la journée (café et thés à volonté inclus)

Mouvement quotidien (yoga, méditation, respiration, promenades en nature)

Temps libre pour se détendre, explorer, marcher, lire, aller dans le sauna

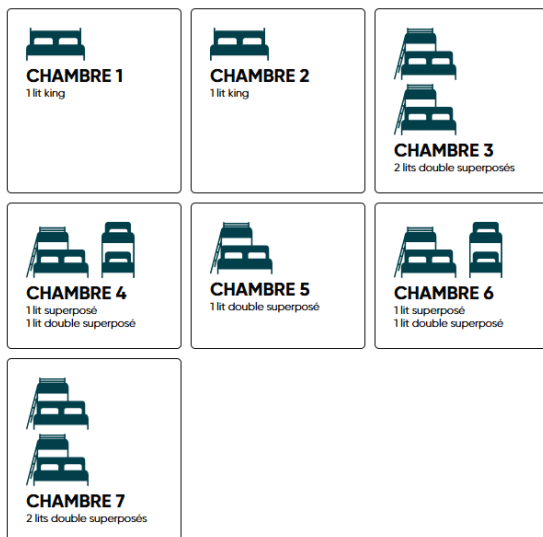
HÉBERGEMENT :

Double, triple, quadruple : 499 \$

Toutes les chambres disposent d'une salle de bain attenante avec douche.



Répartitions des lits



Précisions :

Chambre 1 : non-disponible

Chambre 2 : prévu pour 2 personnes

Chambre 1, 2 et 3 sont au rez-de-chaussée et les chambres 4, 5, 6 et 7 au sous-sol

Les chambres seront attribuées en tenant compte de faciliter des petits groupes d'amies.



HORAIRE DE LA FIN DE SEMAINE

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

16 h – Arrivée et Cercle de bienvenue | Courte séance de yoga

17 h 30 – Temps libre

18 h – Souper

19 h 30 – Rituel de la pleine lune

21 h – Moment de calme | Déconnexion

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

6 h – Lever du soleil | Pratique matinale | Temps libre

8 h 30 – Petit-déjeuner

10 h 00 – Marche méditative

11 h 00 – Atelier (invité surprise)

13 h – Lunch

14 h – Atelier créatif

15 h 30 – Séance de yoga

16 h 30 – Temps libre

18 h 00 – Souper

20 h – Yoga sommeil

21 h – Moment calme | Déconnexion

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

6 h 30– Lever du soleil | Pratique matinale | Temps libre

8 h 30 – Petit-déjeuner

9 h 30 – Temps libre | Libération des chambres

10 h – Activité de clôture

Horaires susceptibles d'être modifiés, au besoin

INSCRIPTION

Inscrivez-vous dès aujourd'hui !

Envoyez un courriel à menardchantal@hotmail.com ou téléphoner au 438-501-6148 pour réserver votre place. Un formulaire d'inscription vous sera envoyé par courriel par la suite.

Politique de paiement et d'annulation

Un acompte non remboursable de 150 \$ est requis pour réserver votre place. Le solde est dû avant le 1 novembre.

Envoyez votre acompte par virement bancaire ou le paiement complet par courriel à menardchantal@hotmail.com



Seva Kundalini Yoga