

Du 10 au 17 décembre 2016

VIVEZ UNE AVENTURE INOUBLIABLE DANS UN VOYAGE AU COEUR DE SOI

UNE SEMAINE
DE DÉTENTE ET DE RESSOURCEMENT
SUR LE SITE
PARADISIAQUE ET ENCHANTEUR
DU SHAMBALA PETIT HÔTEL
À TULUM AU MEXIQUE



WWW.YOGAETRE.COM

UN SITE PARADISIAQUE



Vivre une semaine de pur bonheur, sur un site enchanteur et intime, dans une atmosphère de calme et de plénitude, en harmonie avec une nature empreinte de splendeur et de grâce...

Situé à Maya Tulum, dans un coin paradisiaque de la péninsule du Yucatan, le **Shambala Petit Hôtel** est un lieu ZEN et CHALEUREUX qui sera pour vous une oasis de paix, de calme et de sérénité.

Sur ce site des plus sécuritaires, vous pourrez circuler sans soucis en toute quiétude, le jour comme la nuit.

Pour agrémenter l'expérience, vous logerez dans de jolies et confortables casitas, chaleureusement et exotiquement décorées aux couleurs locales.



UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE EXQUISE

En plus des 3 délectables repas végétariens d'une qualité gastronomique qui vous seront servis tous les jours, vous aurez la possibilité de savourer des poissons frais du jour préparés et servis avec raffinement et minutie.

Un choix diversifié de légumes, de salades, de fruits tropicaux et de desserts sauront combler tous les appétits, les plus fins comme les plus féroces !

VOTRE GUIDE : HENRIETTE JOLICEUR



Professeure certifiée, mcfy et fondatrice du centre Yoga Être, **Henriette Joliceur** sera votre guide tout au long de votre séjour.

Ayant guidé de nombreuses retraites de yoga, de bien-être et de ressourcement, Henriette saura vous accompagner et vous inspirer pendant cette exaltante aventure.



UN VOYAGE AU COEUR DE SOI

À chacune des journées de cette retraite, Henriette vous guidera dans différentes pratiques spontanées et sans efforts, selon l'énergie du moment, et ce, afin que vous puissiez trouver refuge intérieur dans la tranquillité de votre corps, dans le silence de la parole et dans l'espace de l'esprit.

La nature de chaque pratique est d'ÊTRE PRÉSENT dans tout le corps et au-delà de ce dernier.

Évacuez vos blocages, purifiez votre corps et votre esprit et retrouver votre équilibre.

Une semaine de ressourcement, de repos pour faire le vide et refaire le plein !

Vous reviendrez de cette retraite transformé, énergisé et habité d'un sentiment de renaissance. Votre champ d'action sera illimité car vous aurez retrouvé votre confiance, votre estime de soi et vous serez couronné de succès.



AU PROGRAMME : DÉTENTE ET RESSOURCEMENT

Les cours de yoga et les repas se tiendront tous les jours selon l'horaire suivant :

- 6h30 : R.-V. à la plage - Contemplation des étoiles et pratique de PRANAYAMA
- 6h40 : Séance de Qi Gong au levé du soleil
- 7h00 : Marche méditative (silence)
- 7h30 : Pratique de yoga au studio
- 9h00 : Petit déjeuner
- 14h00: Dîner
- 17h00: Pratique de yoga et méditation au studio
- 19h00: Souper
- 20h15: Thé au salon - Cercle de partage



AUTRES ACTIVITÉS ET EXCURSIONS

Entre les séances et pratiques matinales et celles de fin de journée, vous pourrez profiter d'une multitude d'activités offertes sur place.

Vous pourrez ainsi relaxer et vous divertir en vous offrant des soins thérapeutiques, une randonnée à bicyclette, une ballade en kayak ou en paddle board, une sieste dans un hamac, une marche sur une plage infinie de sable blanc, une baignade dans la mer chaude et turquoise des Caraïbes ou simplement lire, écrire, méditer... À votre discrétion et pour votre bien-être.

Le mercredi étant notre journée *liberté*, plusieurs excursions vous seront alors proposées.

TARIFS ET DÉTAILS



Tarif par personne en occupation double.

Prix sujets à changement selon la période de réservation. Notez que *Casita* signifie habitation, cottage.

A. CASITA À PRIX MODIQUE - 1 050\$ USD / pers.

Une (1) habitation disponible (2 personnes)

Casitas Krishna

Un lit king ou 2 lits simples, salle de bain à l'extérieur, à deux pas de la casita, vue sur l'océan.

B. CASITAS RÉGULIÈRE - 1 285\$ USD / pers.

Six (6) habitations disponibles (12 personnes)

Casa Que Canta - Casa Radha - Casa Nataraj -

*Casa Ganesh - Casa Almar - Casa Le Jardin**

Un lit king ou 2 lits simples, salle de bain privée, petite terrasse à l'extérieur, vue sur l'océan.

*Notez que la Casa Le Jardin est un peu plus retirée donc, plus privée et comporte une salle de bain plus spacieuse.

C. CASITA SUPÉRIEURE DE LUXE - 1 475\$ USD / pers.

Une (1) habitation disponible (2 personnes)

Casa Satya

Un lit king ou 2 lits simples, salle de bain privée, petit loft, terrasse privée au rez-de-chaussée, vue sur l'océan.

D. CASITA SUPER DE LUXE - 1 725\$ USD / pers.

Une (1) habitation disponible (2 personnes)

Casa Eolo

Un lit king ou 2 lits simples, salle de bain privée, petit loft, petite terrasse privée au rez-de-chaussée, sur 2 étages, située directement sur la plage, vue splendide sur l'océan.

SONT INCLUS dans les tarifs mentionnés plus haut:

- Hébergement pour 7 jours en occupation double.
- Trois (3) repas par jour.
- Deux séances de yoga par jour.
- Eau, thé et café.
- Transport terrestre au retour (du Shambala à l'aéroport).
- Toutes les taxes.

NE SONT PAS INCLUS dans les tarifs mentionnés plus haut:

- Transport aérien aller/retour Montréal-Cancun.
- Transport terrestre de l'aéroport de Cancun. au Shambala Petit Hotel à Tulum (20\$USD).
- Certains pourboires (prévoir de l'argent comptant USD ou en pesos).
- Excursions touristiques, soins thérapeutiques.

« Merci à tous ces moments de grâce ! »

Gaétan G., dit Darsham

« C'est un endroit magique pour se retrouver. Retrouver notre essence divine et laisser l'âme se déposer. »

Micheline B.



TÉMOIGNAGES ET ÉMOTIONS

« Cette semaine m'a permis de me recentrer sur moi, de mieux comprendre, de revoir mes priorités, mes rêves à réaliser et la promesse de prendre plus soin de moi. J'ai vécu des moments de grâce tout au long des jours. »

Manon L.

« Cette semaine fut pour moi un ressourcement des plus enrichissants qui m'aura permis de me retrouver, de me donner de nouvelles priorités conciliables avec mon intention de vivre dans le moment présent. »

Jacques D.

« Quelle belle semaine remplie d'expériences qui m'ont permis de revenir à moi, prendre conscience de ce qui se passe en dedans de moi, autant physiquement que émotionnellement. Que de belles rencontres avec toutes ces personnes du groupe qui m'ont apporté des occasions de partager et de grandir. »

Danielle L.

RÉSERVATION ET INFORMATION

Pour **RÉSERVER** ou pour toute demande d'**INFORMATION** veuillez contacter **Henriette Jolicoeur** au **450.747.0415**.

Cette expérience est offerte à TOUS !

Au plaisir de vous faire du bien !

NAMASTÉ !