



Retraite Yoga & Bien-Être

MAR DE JADE | 2 au 9 novembre 2024

Restaurer l'harmonie entre le corps et l'esprit, voilà ce que cette retraite vous propose!

C'est dans un lieu hautement inspirant, que vous serez accompagnés dans ce profond voyage de connexion à vous-même, de quête de paix intérieure et de vitalité.

La retraite propose un parfait équilibre de pratiques énergisantes et restauratives, de moments libres et de connexions humaines authentiques.

Horaire

À titre indicatif seulement. Sujet à modifications.

Les classes de yoga, activités et ateliers proposés ne sont jamais obligatoires. Vous êtes libre, en tout temps, d'y participer ou non. Dans toutes les pratiques, nous respectons vos limites individuelles afin que tous puissent vivre l'expérience dans le plaisir et la joie!

SAMEDI, 2 NOVEMBRE 2024

- **15h00** : Arrivée des participants + Temps pour découvrir les lieux.
- **17h30** : Cercle de bienvenue ; Rencontrez votre accompagnatrice et les participants de la retraite.
- **18h45** : Souper + Temps libre en soirée



DIMANCHE, 3 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **10h30** : Yoga Flow énergisant
- **13h00** : Dîner + Temps libre en après midi
- **18h00** : Souper
- **20h00** : Yin Yoga restaurateur



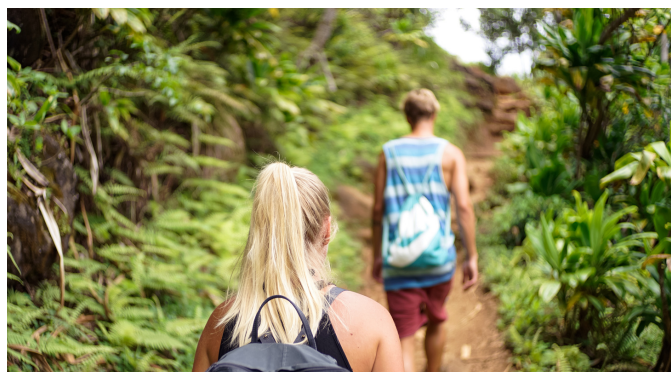
LUNDI, 4 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **10h30** : Atelier : Restaurer l'harmonie entre le corps et l'esprit.
- **13h30** : Dîner + Temps libre en après - midi
- **17h30** : Méditation à la plage
- **18h45** : Souper + Temps libre en soirée.



MARDI, 5 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **Journée libre** : Activité suggérée de randonnée sur un volcan éteint et tour de bateau (\$)
- **13h30** : Dîner + temps libre en après-midi.
- **17h30** : Stretching
- **18h45** : Souper + Temps libre en soirée



MERCREDI, 6 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **10h30** : Yin Yoga restaurateur & Bain Sonore
- **13h30** : Dîner + Temps libre en après - midi
- **17h30** : Yoga - Pratique équilibrante.
- **18h45** : Souper + Temps libre en soirée.



JEUDI, 7 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **Journée libre** : Activité suggérée de visite dans un marché local (\$)
- **13h30** : Dîner + temps libre en après-midi.
- **16h30** : Yoga - Pratique énergisante
- **18h45** : Souper + Soirée festive danse et musique



VENDREDI, 8 NOVEMBRE 2024

- **08h30** : Déjeuner
- **10h30** : Yoga Yin Yang - Pratique équilibrante
- **13h30** : Dîner + Temps libre en après - midi
- **17h00** : Cercle de fermeture sur la plage
- **18h45** : Souper + Soirée libre



SAMEDI, 9 NOVEMBRE 2024

- **7h30** : Yoga matinal
- **8h30** : Déjeuner + départ des participants



Temps libre

Profitez des périodes libres pour :

- Vous baigner à la piscine, jacuzzi.
- Vous balader dans les jardins luxuriants du Mar De Jade.
- Aller à la plage pour nager dans les vagues, faire du kayak ou paddle board.
- Relaxer dans un hamac ou une chaise longue.
- Profiter d'un soins beauté ou massage (\$).
- Déguster une noix de coco fraîche, un smoothie ou un mocktail au bar La Palapa (\$).
- Faire de la plongée en apnée, de la pêche en haute-mer ou du surf (\$).
- Observer les baleines ou faites une balade à cheval (\$).
- Visitez les villes avoisinantes (Sayulita, San Pancho, Lo de Marcos) (\$).
- Apprenez l'espagnol (\$)
- Plusieurs autres activités à découvrir!