

Les cours et ateliers sont à la plateforme de yoga sauf si indiqué

* Note : tous les cours sont optionnels sauf le cercle d'ouverture et de fermeture. Certains ateliers, activités ou excursions sont en extra pour ceux qui veulent pousser plus loin leur expérience (\$)

JEUDI 2 AVRIL - JOUR 1 : DÉCONNECTER

Arrivée en PM !

17:30-19:00 : Yin Yang et cercle d'accueil

19:00 : Souper

VENDREDI 3 AVRIL- JOUR 2 : ÉCOUTE ET MOMENT PRÉSENT

7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience

7h30 - 8h30 : Hatha Ancrage

8h30 : Déjeuner

9h30 - 12h : Temps libres

10h00 - 12h: ATELIER au cœur de soi - extra 35 \$ (pdf inclus)

12h00 : Dîner

13h00-17h00 : Temps libres

17h00 - 19h00 : ATELIER Introduction au massage Thaïlandais

19h00 : Souper

SAMEDI 4 AVRIL - JOUR 3 : CRÉER DE L'ESPACE

7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience

7h30-8h30 : Vinyasa - ouverture des hanches

8h30 : Déjeuner

9h30 - 12h : Temps libres

12h00 : Dîner Boîte à lunch pour profiter de la journée (plage, randonnée, excursions)

13h00 - 14h00 : Atelier d'écriture intuitive et marche méditative à la plage

13h00 - 17h00 : Temps libres

18h00 - Souper

20h00 : Le 6e sens - Yin & méditation dans le noir

DIMANCHE 5 AVRIL - JOUR 4 : BIENVEILLANCE

7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience

7h30 - 8h30 : Power flow

8h30 : Déjeuner

9h30 - 12h : Temps libres

12h00 : Dîner

13h00-17h00 : Temps libres

17h00-18h00 : Yoga Causerie et Philosophie

18h00 : Souper

19h30-21h30 : Mantras et bougies

LUNDI 6 AVRIL - JOUR 5: SILENCE

7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience

7h30 - 8h30 : Yin yang

8h30 - 9h30 : Déjeuner

9h30 - 12h : Temps libre

10h00 - 12h00 : Atelier Pranayama et maîtrise du souffle - extra 35\$ (pdf inclus)

12h00 : Dîner

13h00-17h00 : Temps libre

17h00 - 18h30 : Flow méditatif

19h00 : Souper

20h00 - 21h00 : YOGA NIDRA



namaste
yoga · passion
communauté



namaste
yoga · passion
communauté

MARDI 7 AVRIL - JOUR 6 : COURAGE - sortir de sa zone

- 7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience
- 7h30 - 8h30 : SLOW FLOW - feu intérieur
- 8h30 - 9h30 : Déjeuner
- 11h00 - 21h00 : Visite de San Pancho - Marché et centre culturel \$ (surf \$, lecture, plage)
- 12h00 - Boîtes à lunch pour apporter
- 16h00 - 18h00 : Atelier INTRO à l'AcroYoga à la playa
- 18h00 : Souper sur terrasse à San Pancho (repas et transport inclus, sauf boissons)

MERCREDI 8 AVRIL - JOUR 7 : CÉLÉBRATION

- Le yogi paresse !
- 8h30-9h30 : Déjeuner
- 9h30-11h00 : Hatha - le 5 accords toltèques
- 11h00- 12h00 : Temps libre
- 12h00 : Dîner
- 13h00-17h00 : Temps libre
- 16h00-19h00 : Cérémonie traditionnelle Cacao avec invités spéciaux
- 19h00 : Souper
- Faire nos valises

JEUDI 9 AVRIL - JOUR 8 : RAYONNER

- 7h00 - 7h30 : Méditation de pleine conscience
- 7h30- 8h30 : Mandala Flow & cercle de fermeture
- 8h30 - 9h30 Déjeuner
- Départ vers 9h30
- Vol à 13h00 et 14h45 et arrivée à Québec : 19h15 et
- Mtl à 20h45

Temps libres :

- Randonnée
- Piscine du Susana et Tailwind à votre disponibilité
- Plage : 15 minutes de marche dans la jungle. Océan pacifique avec de belles grosses vagues. Plage déserte et nature juste pour vous. Bain de boue à la bentonite sur place.
 - Lecture, écriture et réflexions
 - Méditation
- Kayak : excursion un matin optionnel 45\$ USD
 - Surf (\$), Paddle (\$) Excursion possible
 - Massage yoga thaïlandais : 65\$ CAN/h
- Massage suédois sur demande à l'avance 45\$ USD/H ou 65\$ USD/1.5H
 - Cours de Air yoga privé 75 CAN \$/H
 - Cours d'acro-yoga 50\$ à 75 CAN \$/H

Détails sur yoganamaste.ca/activités