

REGARD SUR LES CHAKRAS

**Retraite Offert au
Monastère des Augustines
Québec
Avec Lily Champagne
Été 2023 du 14 au 16 juillet**



Centre Viniyoga Lily Champagne

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

514-356-YOGA (9642)

viniyoga@lilychampagne.com

Avec Lily champagne



« Viniyoga ; Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit s'adapter à chacun »

Heure :

Vendredi 14 juillet 18h00 au dimanche 16 juillet 16h00

Êtes-vous prêt à découvrir les enseignement mythiques et ancestraux du Yoga en découvrant le monde subtil des chakras? Ainsi, c'est en utilisant diverses techniques du Yoga que nous pourrons, selon nos affinités, nos sensibilités et notre intuition, réaliser et découvrir nos centres psycho-énergétiques et permettre une vue d'ensemble des 7 principaux chakras.

Parmi les innombrables idées développées par les Yogis à propos du système humain et du système énergétique, certaines sont devenues le fondement de ce qui nous est présenté aujourd'hui au niveau des chakras. Ainsi la conviction des sages, est que tous les aspects de notre vie sont soutenus par une énergie particulière, qui s'est répandue à travers le temps. Ils ont appelé cette force de vie « Prâna ». Tant que Prâna circule en nous, nous vivons et lorsqu'il nous quitte, la vie s'échappe. Prâna est responsable des différentes fonctions de notre corps. Il s'exprime dans tout ce qui fait la vie. Comme Prâna est essentiel à notre vie, les réflexions et les méditations des grands Sages se sont multipliés. Ils ont pu ainsi élaborer un concept pour faire comprendre comment Prâna pénètre chaque lieu et chaque tissu de notre corps.

Je suis une véritable passionnée de Yoga depuis plus de 37 ans. Mon enseignement est à mon image. Comme je répète souvent « J'enseigne avec ce que je suis maintenant, j'enseigne avec ce que je vis maintenant ».

En 1980, un diagnostic d'arthrite spondylite ankylosante fut l'élément déclencheur d'une prise en charge de ma santé globale. Je suis partie de loin quand j'ai décidé de prendre ma vie en main. Quelques années plus tard et après plusieurs recherches dans différents domaines de la santé. J'ai découvert le Yoga selon l'approche Viniyoga.

Ce fut une belle et grande révélation autant physique que psychologique!

Après toutes ces années de pratique et d'enseignement, je continue encore de découvrir cette merveilleuse discipline afin de nourrir toutes les parties de ma vie et en faire profiter tous ceux et celles avec qui j'ai le privilège d'être en relation.

Notes importantes.

Politique d'annulation : Les annulation entre 15 et 30 jours de l'arrivée sont sujettes à des frais de 50% du total du séjour. Les annulations faites de 14 jours et moins avant l'arrivée sont sujettes à des frais de 100% du total de votre séjour.

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

FORFAIT AVEC ATELIER



En plus de la participation à l'atelier, le forfait inclut :

- Hébergement dans l'Ancien cloître restauré (au choix chambre authentique ou contemporaine)
- 6 repas santé (frais de service inclus)
- Accès au musée et au site patrimonial
- Accès aux espaces communs de détente et de communication

À partir de :

340.00\$

Par nuitée

Par personne

En occupation double

Réservation : Lily Champagne

Courriel : viniyoga@lilychampagne.com

Téléphone : 514-356-YOGA (9642)

Tarifs :



Occupation double et salle de bains partagée
680 \$ + taxes

Occupation double et salle de bains privée
790\$ + taxes

**Les prix en occupation double sont par participant*

Occupation simple et salle de bains partagée
800 \$ + taxes

Occupation simple et salle de bains privée
1120 \$ + taxes

***Occupation double:** Les chambres en « occupation double » sont destinées à accueillir deux personnes se connaissant et qui désirent partager la même chambre. La responsabilité des jumelages incombe donc aux participants.

Dépôt **275 \$** à l'inscription non remboursable après le 14 juin 2023

Solde payable au plus tard le 14 juin 2023, Aucun remboursement après cette date.

Les prix incluent :

Les ateliers de yoga
2 nuitées
2 déjeuners
2 dîners
2 soupers
L'accès au musée du Monastère

Les prix n'incluent pas:

Le transport
Le coût du stationnement

***Document d'information et choix de repas**

Environ deux semaines avant le début de la retraite, nous vous contacterons par courriel pour vous soumettre un choix de repas et vous transmettre un petit document d'information

Horaire:



Vendredi 14 juillet 2023

16h30 – 18h30 : Arrivée, visite des lieux.

18h30 : Souper au Monastère

20h00 : Présentation et ouvrir la grande porte des chakras

Samedi 15 juillet 2023

07h00 – 08h00 : Yoga, prânâyâma & méditation

08h00 : Déjeuner au Monastère

10h00 – 12h00 : Étude des chakras

12h00 : Dîner au Monastère

14h00 : Yoga Nîdra ou Visualisation

14h30 : Suite Atelier chakra

17h00 : Séance pratique

18h30 : Souper au Monastère

Dimanche 16 juillet 2023

07h00 – 08h00 : Yoga, prânâyâma & méditation

08h00 : Déjeuner au Monastère

10h00 – 12h00 : Atelier des chakras

12h00 : Dîner au Monastère

14h00 – 16h00 : Atelier des chakras, retour et méditation.

*Il s'agit d'un horaire indicatif. Certains changements mineurs peuvent survenir en cours de route.

Stationnement

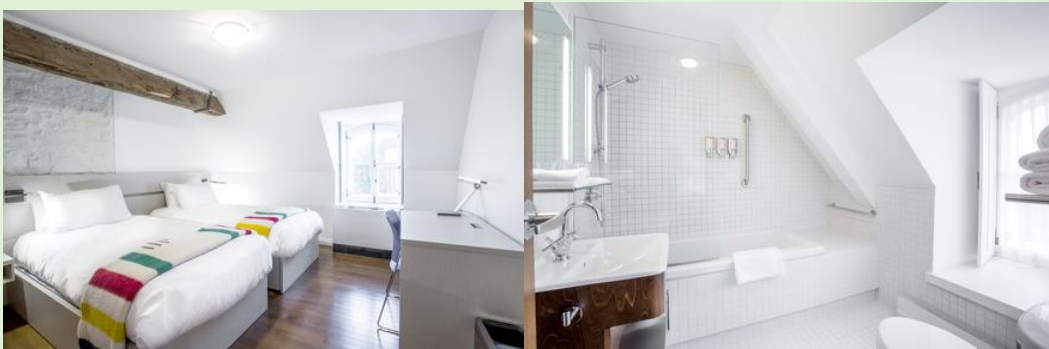
Le Monastère dispose d'un nombre limité d'espaces prévus à cette fin et réservés aux clients en hébergement. Ceux-ci sont attribués selon un principe de « premier arrivé, premier servi ». L'achalandage y est imprévisible, et il est possible que vous ayez à trouver un autre site. Plusieurs autres parcs de stationnement sont accessibles au public à proximité des différentes entrées du Monastère. Vous trouverez la liste de ceux-ci ainsi qu'une petite carte du secteur sous l'onglet « Nous joindre » du site web du Monastère (monastere.ca). Dans tous les cas, que ce soit au Monastère même ou à l'un des stationnements listés, prévoyez un budget d'environ \$60 pour garer votre voiture pendant la durée de votre séjour.

Les chambres authentiques.



- Chambre intime en occupation simple ou double (1 ou 2 lits simples extra-longs)
 - Lavabo et miroir
 - Armoire-penderie et table de travail en bois
- Literie et lingerie en fibres naturelles ultraconfortables
 - Vastes fenêtres avec volets
- Salles de bains individuelles sur l'étage
 - Climatisation centrale
 - Environnement sans fumée
 - Le Wi-Fi est gratuit.

Les chambres contemporaines.



- Chambre intime en occupation simple ou double (très grand lit, grand lit ou 2 lits simples extra-longs)
- Salle de bains privée complète
- Mobilier intégré avec espace de rangement
- Espace de travail disponible dans certaines chambres (sur demande)
- Literie et lingerie en fibres naturelles ultraconfortables
- Vastes fenêtres avec volets
- Climatisation centrale
- Environnement sans fumée
- Le Wi-Fi est gratuit.