

Bonjour à toi,

Voici les détails de ma prochaine **retraite de yoga, méditation et croissance personnelle**. C'est avec beaucoup de joie que je t'en partage aujourd'hui les détails!

 **Quand?**

Du vendredi 24 avril 2026 à 16h au dimanche 26 avril à 15h

 **Où?**

À la [**Maison de paille**](#), un lieu paisible entouré de nature, idéal pour ralentir, se déposer et se reconnecter à soi. (180, 3^{ème} rang sud, Moncert Lytton)

 **Ce que tu y vivras :**

- 4 cours/ateliers de yoga
- 3 périodes de méditation en groupe et de silence
- 1 atelier de cheminement personnel introspectif
- 1 soin énergétique de groupe + canalisation
- 1 rituel autour du feu extérieur

Et en plus :

- L'accès à un **sentier de marche**, au **sauna**, au **lac** et à une **salle d'art**
- Un **journal de bord** à imprimer et remplir tout au long du week-end
- Des **repas santé, léger, véganes et sans gluten**, pour nourrir le corps autant que l'esprit

 Un moment pour **ralentir, t'honorer et te reconnecter** à ta sagesse intérieure entourée d'un cercle de femme.

 **Coûts pour la retraite (incluant hébergement, repas et activités) *** :

- 660 \$ +tx – **Dortoir partagé lit à deux étages** (2 places dans un grand espace lumineux)
- 685 \$ +tx – **Dortoir partagé lit simple** (5 places dans un grand espace lumineux)
- 795 \$ +tx – **Occupation double** (2 places disponibles – réserve avec une amie!)
- 880 \$ +tx – **Occupation simple** (4 places disponibles)

*Inscrис-toi avant le 1 février 2026 et obtient en prime un rabais de 75\$ sur l'un de mes services offerts en consultation individuel ou sur ton inscription à la retraite. (Cette offre est non transférable à une tierce personne)

 Les places sont limitées à **13 participantes** pour préserver un espace intime et sécurisant.

 Tu peux dès maintenant m'écrire pour **réserver ta place** ou poser tes questions.

Au plaisir de t'y accueillir,

Christine 