

Retraite Centre des Ursulines (Lorretville Québec) 2025

MANTRA, MÛDRA ET PRÂNÂYÂMA



Informations générales

Heure d'arrivée : **Vendredi 26 septembre 2025 16h00 au dimanche 28 septembre 16h00.**



Prix : 495\$ Taxes incluses. Tout inclus

Réservation :

Un virement Interac de 150\$ est demandé pour venir confirmer votre inscription à cette adresse courriel:
viniyoga@lilychampagne.com

Question : Retraite ?

Réponse : Mantra

**Remarques importantes.* Politique d'annulation : Les annulations sont possibles jusqu'à 5 jours avant le début de la retraite.



Atelier :

- Documentation numérique incluse
- Cours de yoga et philosophie

Hébergement :

- Deux nuitées
- Par personne
- En occupation simple

P.S. Accès aux espaces communs

Repas :

- 2 soupers
- 2 dîners
- 2 déjeuners
- 2 collations par jour

Chambre:

- Chambre intime en occupation simple (lit simple)
- Lavabo et miroir
- Armoire-penderie et table de travail
- Fauteuil berçant
- Literie et lingerie

PS : Salle de bain partagée.



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

Je suis une véritable passionnée de Yoga depuis plus de 38 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 physique autant 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 d'en faire profiter tous ceux et celles avec qui j'ai le privilège d'être en relation.

Alors c'est une grande joie pour moi de vous inviter à cette retraite. Lily