



**YOGA ET MÉDITATION
EN PLEINE NATURE**

Retraite à Sutton

1-2-3 MARS 2024

**LA VOIE VERS SOI
UNE PAUSE ENTRE L'HIVER
ET LE PRINTEMPS**

AVEC CARLA RAMIREZ

514-884-8162

info@espacecree.com

www.espacecree.com



1-2-3 mars 2024

LE LIEU

À une heure et demie de Montréal se trouve ce lieu lumineux et chaleureux prêt à vous accueillir en toute simplicité. Vous y trouverez des chambres confortables et spacieuses, une salle à manger et une salle de yoga entourée de fenêtres ainsi qu'une piscine chauffée et un sauna sec.



www.espacecree.com



1-2-3 mars 2024

LA NATURE

Trouvez votre paix intérieure en vous connectant avec la beauté de la nature, avec plus de 7 sentiers de 2 kilomètres ou moins à parcourir en toute sécurité.



www.espacecree.com



YOGA *et* MEDITATION

Le mois de mars est un mois particulièrement difficile. La fatigue de l'hiver et l'attente de l'arrivée du printemps s'installent. Nous sommes moins portés à rester dans le moment présent. La pratique du yoga et de la méditation entourés de la nature nous permettra de revenir à l'essentiel, qui se trouve à l'intérieur de nous-mêmes. En nous arrêtant, nous retrouverons un nouvel élan.





1-2-3 mars 2024

RETRAITE

LA VOIE VERS SOI

avec Carla Ramirez

Modalités

- Occupation double (2 lits d'une place) + salle de bain partagée ou salle de bain privée \$520, T.T.C. Premier arrivé, premier servi!
- Un dépôt de \$150 (non remboursable) est demandé pour réserver votre place. Le solde doit être payé 3 semaines avant la retraite.
- Places limitées.

Le prix inclut

- Deux nuitées.
- 2 déjeuners, 3 dîners, 2 soupers.
- Des fruits et des tisanes sont à votre disposition tout le long de la journée.
- 10 h de yoga et de méditation.
- Du temps libre pour profiter de l'endroit et de la nature.

CARLA RAMIREZ



Enseigne le yoga depuis plus de 15 ans. Carla est une pratiquante de yoga Iyengar dévouée. Elle devient professeure certifiée dans la méthode Iyengar en 2014. Depuis, elle poursuit sa formation dans la même tradition, ainsi que dans la méditation. Dernièrement, elle se forme dans le domaine de l'entraide et en intervention sociale à l'Université de Montréal. Son approche holistique et inclusive fait d'elle une professeure d'exception.

« Un travail aiguisé d'observation nous permettra d'aligner nos pensées, nos paroles et nos actions, dissipant ainsi peu à peu la confusion en nous. L'espace alors créé donnera la place à une clarté plus juste qui nous amènera à une meilleure compréhension de soi et de notre environnement. » *C.Ramirez*



Parivrtta Upavistha Konasana