

DIMANCHE 31 MAI 2026
STUDIO TERRA YOGA À SAINT-JACQUES (EDMUNDSTON) NB

APRÈS-MIDI RETRAITE : YOGA & PLEINE CONSCIENCE

avec



Johanne Philippe, prof de yoga certifiée et
accréditée par Yoga Alliance International
(E-RYT 200)



Dre Sabah-Izayah Cyr, titulaire d'un
doctorat professionnel en psychologie



****À NOTER QUE LES HEURES SONT À L'HEURE DU NB****
****PAS BESOIN D'EXPÉRIENCE EN YOGA POUR PARTICIPER****

12H40 À 13H	TISANE RÉCONFORTANTE, ACCUEIL DES PARTICIPANTS
13H	YOGA & PLEINE CONSCIENCE AVEC JOHANNE · MOMENT D'OUVERTURE & JOURNALING · MÉDITATION DU THÉ EN FLEUR · SLOW FLOW YOGA · CHOCOLAT EN PLEINE CONSCIENCE
14H	ATELIER SUR LA PLEINE CONSCIENCE RÉALISTE (MINDFULNESS) AVEC DRE SABAH-IZAYAH CYR, PSYCHOLOGUE ET FEMME DE COEUR
15H20	COLLATION FOURNIE SUR PLACE + INFUSION BIOLOGIQUE (TISANE)
15H35	MINI MARCHÉ DE PLEINE CONSCIENCE (CONNEXION À LA NATURE)
16H	YIN YOGA RESTAURATEUR DOUX (BOL DE CRISTAL, TAMBOUR ET CARILLONS), MÉDITATION DE LA BOUGIE, INTENTION, CERCLE DE LA FIN
17H30	DÉPART

INVESTISSEMENT EN SOI :
75 \$ + TX

**COLLATION ET
TISANES INCLUSES
ACCESSOIRES DE YOGA
PRÊTÉS SUR PLACE**

Inscription :
info@terrayoga.ca
506 740-0184

