



Retraite
ressourçante
au bord de l'eau

Ressourcement - Liberté
d'être - Prises de conscience -
Bienveillance - Joie de vivre

Lejeune, Qc
16 au 18 oct 2026

À seulement
50 minutes
d'Edmundston!

Offert par Terra Yoga



www.terrayoga.ca



Tu as besoin de ralentir, de te prendre soin et de retrouver une paix à l'intérieur de toi?

Tu ressens le désir de te connecter à ton espace cœur et de te libérer du stress et de l'anxiété?

Si oui, ose te choisir et rejoins-nous lors de cette retraite remplie d'amour et de compassion.

Un week-end où tu auras la chance de te ressourcer complètement, de te retrouver, de te connecter à la nature grandiose, avec une belle gang qui veut aussi prendre soin de soi!



Nous créerons ensemble un espace accueillant et sans jugement, où l'on peut être totalement soi.





HORAIRE
16-17-18 octobre 2026

Pas besoin d'expérience en yoga pour participer!

Un week-end sans alcool - Une délicieuse boisson santé sera servie plutôt!

Possibilité de recevoir un facial/massage moyennant un frais supplémentaire.

À noter que les heures inscrites sont à l'heure du NB.

**** VENDREDI 16 oct ****

Entre 15 h et 16 h - Arrivée des participant(e)s

Temps libre pour se déposer
Spa (jacuzzi extérieur vue sur le lac),
marche au bord de l'eau...
Possibilité d'emprunter gratuitement un kayak
si la température le permet.

**17 h - Mouvements libérateurs au bord du lac
*pour éveiller la vitalité et dénouer les tensions***

18 h 15 - Souper

Offert par Figues et Basilic + dessert succulent

**19 h 30 - Cercle d'ouverture
Méditation de la bougie**

**21 h 30 - Moment ressourçant près du foyer
*(selon la température)***



**** SAMEDI 17 oct ****

**Entre 8 h et 9 h - Déjeuner + tisane, thé, café
avec la belle chaleur réconfortante du feu de foyer**

9 h 15 - Atelier bien-être avec Johanne

- Mouvements libérateurs au bord de l'eau (selon la temp.)
- Slow Flow Yoga (Salutation au soleil)
- Méditation du thé en fleur (pleine conscience)
- Moment libérateur cœur à cœur
- Collation bio
- Chocolat en pleine conscience
- Les merveilles du silence
- Réflexions / Journaling

12 h 30 - Diner - *Offert par Figues et Basilic*

14 h - Ateliers extérieurs en forêt en bordure du lac

**« Présence & connexion avec la nature » avec Johanne
Bain de forêt et grounding**

**« Intuition & Créativité » avec Myriam Duff
Atelier spécial de création de ton bracelet
avec des pierres véritables**

Temps libre : Siesta, spa...

Accès à des sentiers en forêt qui longent le lac (Halte Lacustre)

18 h - Souper - *avec la rayonnante Chef Julia sur place*

**20 h - Soirée méditative & bain sonore à la chandelle avec Léa Godbout
Bossé (chants intuitifs, bols de cristal, carillons, tambours)
- *Des sons, des vibrations qui font du bien à l'âme* -**

**** DIMANCHE 18 oct ****

Entre 8 h et 9 h - Déjeuner

+ tisane, thé, café

avec la belle chaleur du feu de foyer

9 h 15 - Atelier bien-être avec Johanne

-Méditation en mouvement au bord du lac

-Yin Yang Yoga (Connexion à ton intuition)

-Collation bio

-La magie de la coécoute

-Mini atelier « Préparation au retour »

-Activité surprise :

Vivre les 4 éléments de la nature (Renaissance)

-Cercle de partage

12 h 45 à 13 h 45 - Dîner, temps libre à l'extérieur

***Format boîte à lunch fourni pour la route ou
pour diner sur place.***

15 h - Départ

(ou avant à votre choix)





Il y a plusieurs chalets sur le site que l'on utilise.

Les participants aux dernières retraites l'ont apprécié, car ils n'étaient pas toujours avec le groupe et avaient du temps pour soi.

Selon eux, c'est un GROS plus !



**Spa extérieur accessible en tout temps,
avec vue sur le lac**



*Souper exquis
du samedi*

JULIA
SERVICE TRAITEUR

Volaille aux oignons caramélisés

Croquette de poisson et sauce à l'aneth

Quinoa aux légumes

Pomme de terre douce

Salade de brocoli et ramen

Salade betterave et fromage de chèvre, amandes grillées et vinaigrette aux herbes fraîches

Option sans gluten disponible sur demande.



**AVEC CHEF
JULIA SUR
PLACE**

MENU MIDI BOITE À LUNCH

NOUS AURONS DES OPTIONS AVEC OU SANS VIANDE, SANS GLUTEN, VÉGÉTALIEN, EN TENANT COMPTE DES ALLERGIES. VOUS SEREZ TRAITÉ AUX P'TITS OIGNONS !! 😊

OPTION SANS GLUTEN – SALADE POULET TACO

**LAITUE, POULET À LA LIME, PICO DE GALLO, MAÏS,
HARICOTS NOIRS, FROMAGE MOZZARELLA, CRÈME SURE
& CHIPS DE MAÏS (SERVI AVEC CRUDITÉS)**



OPTION VÉGÉ – BOL D'AUTOMNE

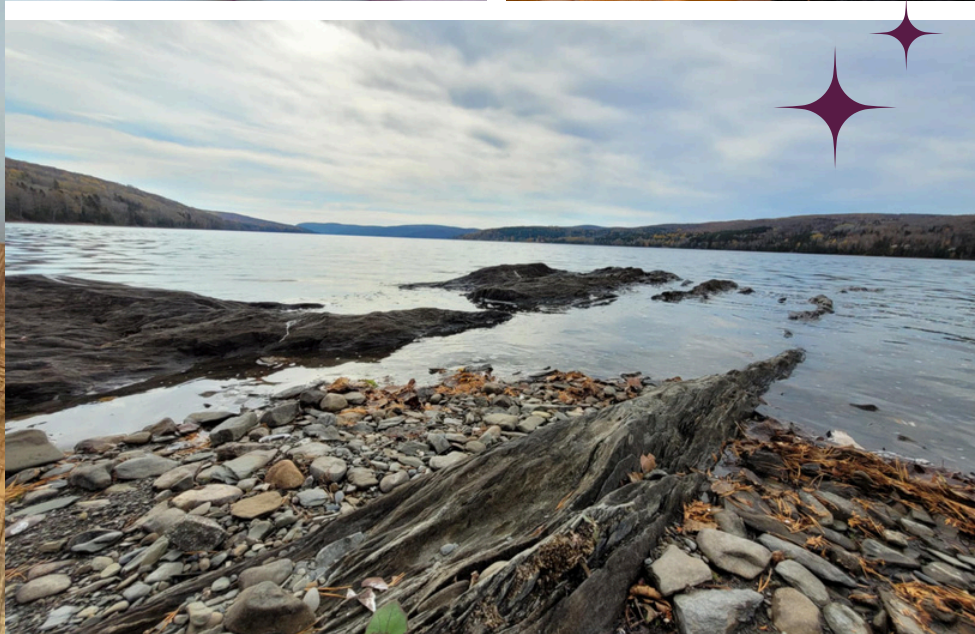
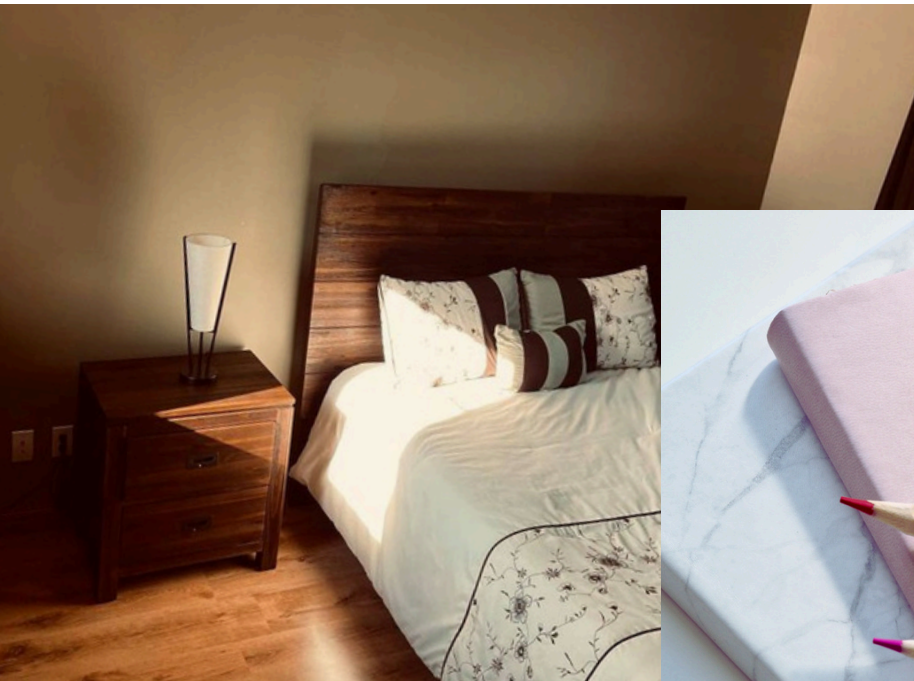
**RIZ BASMATI, FROMAGE HALLOUMI, POMME DE TERRE DOUCE, COURGETTES, POIVRONS GRILLÉS,
CANNEBERGES, ÉPINARDS, GRAINES DE CITROUILLE & MAYONNAISE AU MIEL (SERVI AVEC CRUDITÉS)**

OPTION 3 – POULET GÉNÉRAL TAO

**SERVI SUR RIZ BASMATI, POULET STYLE TAO (NON PANÉ), POIVRONS, BROCOLI, SAUCE TAO,
OIGNONS VERTS & GRAINES DE SÉSAME.**

*Versions végétaliennes disponibles
sur demande.*

Bon appétit!





Si tu as le goût...



**De ressortir de ce week-end complètement ressourcée,
apaisée et détendue,**

**De repartir chez toi le cœur léger et comblé de paix et
de joie profonde,**

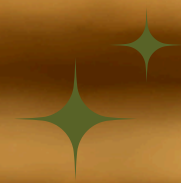
**Outillée et remplie de réponses intérieures pour continuer
à vivre ta vie en cohérence avec tes valeurs,**

**Alors n'hésite pas, cette retraite est pour toi !
On t'attend les bras ouverts !**

Au plaisir de vivre avec toi ce week-end magique,

Johanne, François, Léa, Myriam et Anndjouli xx

www.terrayoga.ca/retraites



Écris-nous et réserve ta place aujourd'hui !
À très bientôt xx

info@terrayoga.ca
506 740-0184

