

**INSCRIRE VOTRE RETRAITE**

Voici un document contenant des informations à titre d’exemple.

Veuillez svp remplacer celles-ci par les informations de votre retraite et envoyer le tout à : [vstonge@retraitesdeyoga.com](mailto:vstonge@retraitesdeyoga.com)

N’OUBLIEZ PAS de mettre les photos de votre retraite en pièces jointes de votre courriel.

Merci!

Pascale & Véronique

Sophie Terrasse

[sterrasse@hotmail.com](mailto:sterrasse@hotmail.com)

613 842 9722

**Titre :**

Retraite Yoga Méditation et Journal créatif " En chemin vers la sagesse du cœur"

**Début :** 27 juillet

**Fin :** 29 juillet

**Prix :** 235$

**Courte description de votre retraite:**

Sophie Terrasse professeur de yoga et art-thérapeute vous invite à sa retraite estivale annuelle dans les Laurentides. 2 jours pour se déposer et connecter avec sa sagesse intérieure . Yoga Méditation Journal créatif.

**Destination :** Val Morin, Laurentides

**Durée :** 3 jours

**Type de Yoga :** Kundalini Yoga et méditation

**CE QUE VOUS VIVREZ DURANT CETTE RETRAITE**

 (Description détaillée de votre voyage)

Durant cette retraite :

- Vous irez à la découverte de la SAGE qui vit en vous.

- Vous découvrirez cette douce et discrète présence toujours disponible pour vous guider concrètement au quotidien.

- Une pratique yoga/ méditation/ contemplation vous supportera pour LUI donner vie sur un mode créatif.

- De retour chez vous, dans le tumulte de votre quotidien, il vous sera ensuite plus facile d’y avoir de nouveau accès grâce aux nouveaux outils acquis lors de ces 2 jours.

Le programme inclut :

- Classes de Yoga Kundalini

- Pranayamas (exercices de respiration) et méditation en salle et en nature

- Relaxation au GONG

- Sadhana (pratique yogique au lever du soleil incluant 1h de chants sacrés)

- Contemplation

- Exercices ciblés de Journal créatif

- Mini exposés

**Nom professeur 1**

Sophie Terrasse

**Biographie du professeur**

Après une longue carrière d’orthophoniste en France puis au Canada, Sophie Terrasse, M.A., a étudié en art-thérapie et a obtenu une maitrise de l’UQAT (Université du Québec en Abitibi Témiscamingue, Canada). Collagiste autodidacte et passionnée par l’écriture et la créativité, Sophie a ensuite étudié les méthodes du Journal créatif**©** etdu SoulCollage®.

Fascinée depuis toujours par tout ce qui a trait au bien être, Sophie est aussi professeur certifiée de Yoga Kundalini et de Yoga du rire.

Formatrice au service de formation continue de l’Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue pour les professionnels de la santé et des services sociaux, elle est également productrice communautaire et animatrice de l’Émission Cliquez Yoga sur les ondes de TV Rogers

Sophie anime depuis plusieurs années des ateliers et retraites au Canada et à l’étranger (France, Costa Rica, Polynésie) . Sa force réside dans l’unicité de son approche : la réunion de la créativité, du rire et du yoga pour contribuer au mieux-être des personnes auprès de qui elle est impliquée.

Sophie Terrasse qui réside à Ottawa, Canada, est la fondatrice de l’Institut Tournesol, de Capitale Du Rire et du Club de Rire Tournesol d’Ottawa.

**Nom professeur 2 ( au besoin)**

Julie Dugas

**BIO**

Cumque pertinacius ut legum gnarus accusatorem flagitaret atque sollemnia, doctus id Caesar libertatemque superbiam ratus tamquam obtrectatorem audacem excarnificari praecepit, qui ita evisceratus ut cruciatibus membra deessent, inplorans caelo iustitiam, torvum renidens

**CE QUI EST INCLUS**

**Svp effacer ce qui n’est pas inclus dans votre retraite**

* INTERNET – WIFI
* HÉBERGEMENT
* SOIN DE MASSAGE, SPA OU SAUNA
* BILLET D’AVION
* COURS DE YOGA, DE PILATES OU DE SUP
* AUTRES ACTIVITÉS, SELON LA DESTINATION
* TRANSPORT ALLER-RETOUR DE L’AÉROPORT À LA DESTINATION
* MÉDITATION ASSISTÉE, ATELIER DE MIEUX-ÊTRE / DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**PHOTOS**

**Mettre en pièce jointe de votre courriel**

La photo principale

Les photos secondaires

La ou les photos de vos professeurs

Svp envoyer le tout à :

[**vstonge@retraitesdeyoga.com**](mailto:vstonge@retraitesdeyoga.com)