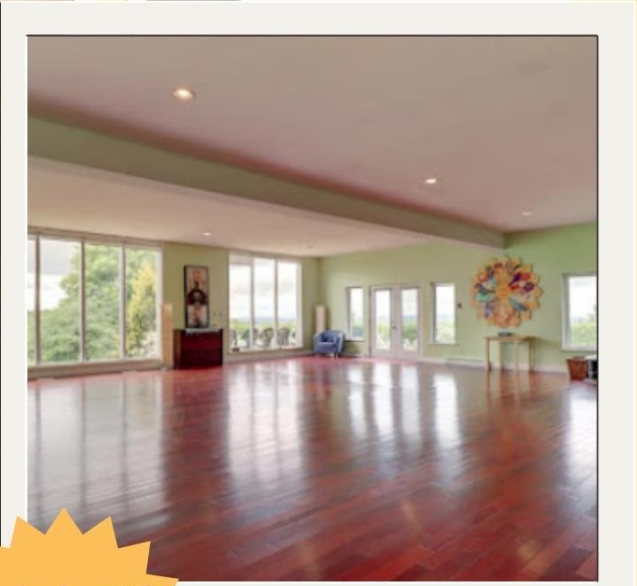




Retraite Equinoxe printemps

VEND. 15 MARS AU 17 MARS
Centre Tara, Estrie

QIGONG, YOGA ET
RESSOURCEMENT À
PROFUSION !



Yoga
COEURACTIONS



**RÉSERVEZ
MAINTENANT**

**Rabais 50\$
avant
le 19 fév.**

Bienvenue à chacun et au printemps en vous !

Le printemps est un moment propice pour prendre une pause du quotidien, pour revenir à l'essentiel, pour vivre des moments d'intimité avec soi-même et avec la nature, pour apprendre ou approfondir une technique, enfin pour tout simplement laisser le renouveau du printemps et le souffle de la vie vous remplir d'amour et de paix.

Pour vous permettre de vivre cette expérience, YogaCoeurActions vous invite à une retraite de 2 jours au Centre Tara dans les Cantons de l'Est du vendredi 15 mars au dimanche 17 mars 2024. Ce centre est réputé pour la qualité des retraites et ce depuis des années.

Le lieu : Centre Tara à Bonsecours en Estrie



À 3 km du village de Bonsecours en Estrie, Le Centre Tara est situé en pleine nature sur un terrain privé de 108 acres voisins de la Mine Cristal, un des hauts lieux énergétiques du Québec. D'ailleurs, en vous promenant sur le site vous y trouverez d'imposants spécimens de quartz.

Tout au long de votre séjour, vous pourrez profiter de ce site exceptionnel pour prendre un bain de nature et vous connecter à la terre mère soit en pleine forêt, dans une vaste prairie ou dans l'érablière. À l'intérieur un grand salon avec foyer vous accueillera confortablement, à moins que vous ayez un coup de cœur pour la magnifique verrière qui vous offre une vue magnifique sur les montagnes et le paysage enchanteur du site. Un sauna sec est également à votre disposition.

Le soir venu, vous serez séduit et ébloui par les couchers de soleil sur les montagnes montérégiennes.

Adresse et carte géographique

184 10ième rang O, Bonsecours, Qc, Canada J0E 1H0
Tél. : +1 450 535 6360

[Visiter en cliquant ici](#)

Vos principales enseignantes de yoga et de Qi Gong



Pascale Charest animera les séances au soleil levant, les soirées et les bains de nature tandis que Lise et Sandrine animeront les séances de jour. Soyez assurés de recevoir toute leur bienveillance, douceur et profondeur. Pour en savoir davantage sur elles et leur grand cheminement : [cliquez ici](#)

Forfait Équinoxe des activités - Vos journées seront comblées



Vos journées seront comblées de diverses activités. Nous aurons 4 activités par jour dont 1 yoga et 1 QiGong dans cette grande salle vitrée ci-haut. Vous saurez y trouver du silence, de la nature, du temps libre et de qualité, du repos, du Qi Gong, du yoga restaurateur voir même des perles et de la magie ! Vous serez toujours libre de choisir ce qui vous convient le mieux. Tout pour vous ressourcer et préparer le printemps en vous.

Arrivée le vend. 15 mars entre 16h et 18h et départ dimanche vers 16h.

- ❖ Yogas restaurateurs accessibles à tous avec Lise et Sandrine
- ❖ Autosoin Qi-Gong et méditation du matin avec Pascale
- ❖ Qi Gong du printemps avec Lise

- ❖ La joie de la Corde fluide avec Lise
- ❖ Bain de forêt avec Pascale
- ❖ Soirée magique avec Pascale

Options extras

- ❖ Massothérapie ou soins énergétiques – 60 à 100 \$
- ❖ Créer votre bijou sacré avec Marie-Andrée (2h, perles comprises) – 25\$

Cet atelier vous invite à découvrir votre pierre du printemps, à entrer en lien avec ses propriétés en confectionnant votre propre collier ou bracelet. Le centre Tara, étant situé sur une veine de quartz l'énergie des pierres en sera grandement amplifiée.

Prix de l'hébergement et forfait Équinoxe. 15 places de disponibles.

Nous vous assurons que toutes les chambres sont joliment décorées et confortables. Même en dortoir votre intimité sera assurée. Quant aux sanitaires ils sont nombreux et bien pensés, alors soyez sans crainte, vous ne ferez pas la file pour prendre votre douche, vous brossez les dents ni pour la toilette. Le Centre Tara fournit la literie (draps, taie d'oreiller et couverture), une serviette et une débarbouillette.

- **Forfait des activités Équinoxe:**
300\$ plus taxes. **50\$ rabais si inscrit avant le 19 février**
 - **Forfait hébergement pour 2 nuits et 6 repas végétariens taxes incluses :**
214 à 314\$ taxes incluses
Le prix de votre forfait hébergement et repas peut varier selon le choix d'occupation et de la disponibilité des chambres. Dans le but d'offrir le plus de confort possible à tous, la majorité des chambres sera en occupation double. Il sera possible d'avoir une chambre en occupation simple ou triple sur demande et selon les disponibilités lors de la réservation.
 - **Le tout payable en un versement par virement à yogacoeuractions@gmail.com**
 - **Ou 2 versements** soit un virement le jour de votre réservation et le deuxième paiement serait le **1er mars** par carte de crédit au montant de votre forfait activité Équinoxe via MindBody.
-
- Dortoir de luxe \$214
 - Occupation triple \$234
 - Occupation double salle de bain commune \$244
 - Occupation double salle de bain privée \$264
 - Occupation simple salle de bain commune \$ 314

Réserver des maintenant avec Chantal ou Marie-Andrée – 15 places disponibles.



Marie-Andrée et Chantal connaissent le Centre Tara et sont élèves chez YogaCoeurActions. Elles sont à votre disposition pour réserver vos chambres et vos activités et pour répondre à toutes vos questions :

Marie-Andrée Chartier : 514 953-3498 marie-andree.chartier@hotmail.com

Chantal Clermont : 514 886-5526 cclermont25@outlook.com

Un questionnaire et toutes les informations nécessaires à votre séjour vous seront envoyés par courriel à la suite de votre réservation.

Nous avons bien hâte de partager ce moment privilégié avec vous.

Pascale Charest et son équipe : 514-913-5154 yogacoeuractions@gmail.com