



Ann-Marie Provencher

[aumloveyoga@gmail.com](mailto:aumloveyoga@gmail.com)

514 880-4832

## Retraite de Yoga & Planche à Pagaie au Lac St-Jean

**Début :** 9 août 2021

**Fin :** 15 août 2021

**Prix :** \$1315. occ. double

Places limitées à 8 personnes (10 si les mesures s'assouplissent)

### **Courte description de votre retraite :**

#### **Prana, Plein-Air, Plaisir**

Nourrissez votre coeur de moments inoubliables, apaiser votre esprit en méditant dans les grands espaces et délier votre corps lors des excursions et belles pratiques en nature.

Osez le yoga sur planche et découvrez la générosité de cette région.

Retraite ouverte à tous et diversifiée en activités hautes en bonheur !!

**Destination :** Lac St-Jean, Qc.

**Durée :** 7 jours

**Type de Yoga :** Yoga sur planche et sur le bord de l'eau, Méditation, Mudras, Yin Yoga, Vibratoire & Restauratif.

### **CE QUE VOUS VIVREZ DURANT CETTE RETRAITE**

(Description détaillée de votre voyage)

Attendez vous à être dépaysé avec la belle nature brute du Lac St-Jean et de ses magnifiques cours d'eaux. Excursions, Évasion & Émerveillement;

Tout au long de la semaine, nous évoluerons à nos rythmes sur la planche à pagaie et les postures de yoga (multi-niveaux). Unifiez votre nature avec les 5 éléments.

**Lundi:** Arrivé fin pm, Intro, Yoga & Planche à Pagaie sur lac privé

**Mardi:** A.M.- rencontre avec le biologiste passionné de la flore locale Fabien Girard; méditation & plantes médicinales. P.M. Yoga & Planche à pagaie (Pap)

**Mercredi:** Excursion d'une journée en « Pap » sur la magnifique et douce rivière Mistassini et Yoga sur les bancs de sable blanc le long de la forêt boréale. Soirée: yoga mudra (geste des mains) et méditation sonore.

**Jedi:** Yoga et « Pap » et pique nique Soirée: Yoga vibratoire et artisanat local

**Vendredi:** Journée découverte Aventuraid: traditions amérindiennes, culinaires et expérience unique de yoga vibratoire & méditation auprès des chiens-loups. Soirée: Yoga nidra (du sommeil)

**Samedi:** Journée « Vacances de Rêve » sur la pointe du Lac St-Jean; planche à pagaie, yoga danse sur la plage, b.b.q., méditation au coucher de soleil et surprises!

**Dimanche:** dernier yoga et « Pap » en am sur lac privé, dîner et départ

Le programme inclut :

hébergement 6 nuits en occ. double, tous les repas & collations, excursions, tous les cours de yoga/méditations et planche à pagaie.

Le programme n'inclut pas;

transport au lac St-Jean, planche et pagaie (location possible), veste de flottaison & ancrage, massage & soins énergétiques, assurances voyage, taxes & achat locaux.

Ann-Marie Provencher



### **Biographie**

Thérapeute certifiée en masso / aroma / yoga avec près de 1000 heures de formation professorale juste en yoga, je pratique avec passion depuis 24 ans une approche holistique personnalisée. La transmission des enseignements puissants de Shiva Rae (enseignante de renommée internationale) en «prana flow» ne cessent de m'inspirer et de m'élever dans ma pratique personnelle ainsi que dans mes classes de yoga.

## Suite de ma biographie

Afin de parfaire mon savoir sur la voie du yoga, j'ai également étudié avec d'autres maîtres/guru tel que: Dharma Mittra (N.Y.) de qui j'ai reçu la philosophie du yoga classique. Dharby (maître en Asthanga et rare étudiant de célèbre Sri K. Pattabhi Jois) m'a transmis les principes d'alignements, Todd Norian (Ashaya Yoga) a renforcé l'aspect thérapeutique du yoga quant à Cameron Shayne, (fondateur du Budokon), il m'a insufflé le extra « oumf » quand j'enseigne une classe plus yang de power yoga!

Mon séjour en Inde, m'a permis de recevoir une transmission authentique à l'école Yogshala en hatha/asthanga yoga et en ayurveda. J'ai également eu le privilège de recevoir les enseignements privés du champion international Akichan Vimal sur les rudiments du Kalaripattayu; le plus ancien des arts martiaux provenant du berceau du Kéréla.

Je suis également formé en yoga restaurateur avancé ;)

Que ce soit mes formations en yoga-danse avec Megha, danse-transe avec Shiva (Kripalu Inst. U.S.) ou mes classes de danse tantrique avec la sublime Amrita Choudhury (NrityaYoga), ces merveilleuses yoginis m'ont insufflé « the art of flow » ou l'habileté et la connexion à travers le mouvement.

Chacun des maîtres avec qui j'ai eu le privilège d'étudier m'a béni avec une transmission éclairée sur cette sagesse millénaire si bien adaptée à notre réalité d'aujourd'hui. Mes enseignements en sont infusés et remplis de gratitude.

## CE QUI EST INCLUS

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

- INTERNET – WIFI
- HÉBERGEMENT
- REPAS
- COURS DE YOGA ET DE SUP
- EXCURSIONS, & AUTRES ACTIVITÉS
- YOGA NIDRA & VIBRATOIRE, YIN & RESTAURATIF
- MÉDITATION & VISUALISATION GUIDÉE

# Réservation - Inscription

**Par téléphone ou message texte: 514 880-4832**  
**[aumloveyoga@gmail.com](mailto:aumloveyoga@gmail.com)**