



RETRAITE IMMERSIVE *Yin Healings*

8 jours (7 nuits) du 14 au 21 novembre 2020
À Playa Viva sur la côte ouest du Mexique

Avec Carine A-Hamid

RESSENTEZ-VOUS L'APPEL de vivre une semaine de détente profonde par le yin yoga, la relaxation guidée et la méditation sonore au cristal sur un site naturel et luxuriant en bordure de l'océan pacifique?



Rejoignez Carine et son équipe *Yin Healings* à Playa Viva, un hôtel écologique niché entre les eaux scintillantes de l'océan Pacifique et les majestueuses montagnes de la Sierra Madre près du village de Juluchuca-Zihuatanejo, pour une semaine de ressourcement corps-esprit par le yin yoga restaurateur (yoga doux de détente), la relaxation guidée (yoga nidra) et la méditation sonore au cristal (bain sonore).

Viva playa est sur un lieu majestueux qui comprend un estuaire de baleine, un sanctuaire de tortues ainsi qu'un écosystème de forêts et de mangroves côtières abritant une faune magnifique. La propriété s'étend sur plus de 200 acres de jungle vierge et 1.3 km de plage privée de sable blanc et lisse.





La nourriture qui y est offerte est produite à même leur ferme biologique de permaculture (de la ferme à la table) ou de provenance locale et peut accommoder tous les types de diète ou de régime alimentaire.

Les chambres sont constituées de petites cabanes éco-luxueuses qui possèdent leur propre salle de bain complète et privée, munies de savons, shampooings, revitalisants et lotions corporelles biodégradables et biologiques. Leurs constructions écoresponsables en symbiose avec la nature environnante font face à la mer et se situent à moins de 200 mètres d'une plage vierge.



La salle de yoga et de méditation est une plateforme couverte, mais ouverte sur la végétation et l'océan pacifique.



Vous pourrez vous y détendre dans les postures restauratives de yin yoga tout en écoutant le son des vagues et méditer en observant le coucher de soleil au crépuscule.

Le sanctuaire de tortues sur place libère quotidiennement des tortues à la mer. Vous aurez la possibilité d'aller recueillir vous-même celles naissantes à même leurs nids pour les déposer sur la plage et les accompagner dans leur marche vers l'océan.



Ce que vous allez vivre lors de cette retraite



- 7 cours de yin yoga doux et restaurateurs
- 7 relaxations guidées (yoga nidra) et méditations sonores (bains de son au cristal)
- Harmonisation énergétique par le cristal
- Atelier de bain sonore aquatique au cristal
- Marche consciente en nature et visite guidée de la ferme de permaculture
- Libération des bébés tortues à tous les matins (si disponible) et visite du sanctuaire de tortues
- Temps libre pour vous détendre, profiter de la plage vierge, des vagues et de la nature
- Trois délicieux repas par jours
- Et +++

Horaire d'une journée type

- 7h00: jus frais, thé, café, déjeuné très léger
- 7h15: libération des bébés tortues à la mer
- 7h30: méditation guidée et respiration consciente sous les sons d'instruments de cristal
- 9h00: déjeuné complet
- 9h30 à 10h30: temps libres
- 10h30 à 12h30: séance de yin yoga doux sous les sons d'instruments de cristal
- 13h00: lunch
- 14h00 à 17h00: temps libres ou soins individuels disponibles (massothérapie, ostéopathie, thérapie manuelle aquatique, etc.)
- 17h00 à 18h30: relaxation guidée (yoga nidra) combinée à un bain sonore méditatif d'instruments de cristal au coucher du soleil
- 19h00: souper



Témoignages d'anciens participants

Méditation, yoga, soins et pleins de petites attentions particulières ont fait de ce séjour une expérience inoubliable. C'était bien plus que du yoga, c'était un rassemblement d'âmes avec un but commun, de retrouver sa lumière intérieure.

Une expérience très enrichissante sur le plan spirituelle et humain. Des cours et des soins adaptés et un lieu magique.

La retraite de yin yoga avec sons vibratoires de cristal dans un endroit pur et paisible au Mexique était libératrice, harmonisante et guérissante. J'en sors transformée!

À PROPOS DE VOTRE GUIDE



Souvent décrite comme la fée des cristaux, Carine possède un don inné pour faire vibrer de manière holistique les instruments en cristal de quartz afin de créer détente, équilibre et harmonie en tous et chacun.

Elle aspire à ce que sa musique cristalline douce et méditative tout comme ses enseignements de yoga et de méditation puissent guider les gens à se reconnecter à leur essence profonde et favoriser ainsi des processus de transformation et guérison intérieurs.

Carine A-Hamid, B. Sc., D.O.

Ostéopathe D.O. de profession et guide de yoga-méditation par passion, Carine est une thérapeute résolument dédiée au mieux-être de chacun.

De nature méthodique et intuitive, ses connaissances accrues du corps humain combinées à sa sensibilité et sa douceur exceptionnelles alimentent chacune de ses interventions thérapeutiques.



Lors de cette retraite, Carine sera assistée par Mario Huard, thérapeute sonore intuitif et Ludivine A-Hamid qui est spécialisée en massothérapie.



TARIFS (en dollars canadiens)

- Varie selon le type de chambre et d'occupation
- Toutes les chambres font face à l'océan et possèdent une salle de bain privée.
- Les chambres de type « Studio » et « Deluxe » font parties du même complexe de 4 unités
- Les suites Queen et King eco-casitas sont des petites cabanes privées et isolées dans la nature.
- Savons, shampoings, revitalisants et lotions pour le corps biodégradables fabriqués localement tout comme draps et serviettes de bain en coton biologique sont inclus.



Complexe Deluxe (4 chambres)

2 petites chambres *Studios*

- Occupation double à 2 185\$ / personne
- 1 lit king ou 2 lits simples

2 suites *Deluxes*

- Occupation triple à 2 430\$ / personne
- 3 lits simples

Cabane *King éco-casita*

- Occupation quadruple à 2 430\$ / personne
- 4 lits simple ou 1 lit king et 2 lits simples
- 3 cabanes disponibles



Cabane *Queen éco-casita*

- Occupation double à 2 880\$ / personne
- Occupation simple à 4 060\$ / personne
- 1 lit queen par cabane
- 3 cabanes disponibles

Ce que votre forfait comprend

- Hébergement 7 nuits Playa Viva
- Tous les petits déjeuners
- Tous les repas du midi
- Tous les repas du soir
- Les collations en tout temps
- Eau, thé, café, tisane et jus frais à l'hôtel
- Transfert entre l'aéroport et l'hôtel (pourboire du chauffeur en sus)
- Tous les enseignements offerts par *Yin Healings* (yin yoga, méditations sonores, relaxations guidées et ateliers)
- Toutes les taxes
- Tous les pourboires de l'hôtel
- Wifi dans les aires communes
- Un don au sanctuaire de tortues



Ce que votre forfait ne comprend pas

- Billet d'avion (disponible chez Vasco Blainville)
- Assurances voyage
- Boissons alcoolisées
- Dépenses personnelles
- Spa, bar, boutique
- Activités extra offertes par Playa Viva
- Soins en ostéopathie (disponible sur place avec reçu pour assurance québécoise)
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans « votre forfait comprend »



Détails de réservation

- Un dépôt de 550.00 \$ est requis lors de l'inscription (100% non remboursable)
- Rabais de 50.00 \$ si paiement en entier par chèque ou virement Interac.
- Modes de paiement : carte de crédit, argent, chèque, virement bancaire
- Paiement final le 25 septembre 2020 (possibilité d'entente de paiement)
- Date limite d'inscription le 25 septembre* 2020 ou groupe complet

*Possibilité d'inscription après le 25 sept. sous réserve de disponibilité

