

Programme de la retraite de yoga et ayurvéda
Du 31 mars au 7 avril 2013
Cape Coral, Floride

À qui la chance ? Offrez-vous une semaine de détente en Floride en compagnie d'un petit groupe (8-9 adultes) partageant les mêmes intérêts. Une belle grande maison sur le bord d'un canal avec piscine et couchers de soleil. Libre de participer à une pratique quotidienne le matin d'Ayurvéda et yoga, des sorties en mer l'après-midi (Sanibel, golf du Mexique) incluant un pique-nique élaboré, lecture, kayak, randonnées pédestres, vélo, baignade et pêche (*snapper*). Places limitées. Date limite d'inscription : Le 11 février 2013.

La pension complète comprend sept couchers en chambre partagée, un atelier de cuisine ayurvédique, un atelier sur les soins quotidiens ayurvédiques (incluant les accessoires, *neti pot*, huile à massage, huiles essentielles biologiques, etc.), tous les repas sains et équilibrés, une classe de yoga en douceur le matin, les sorties en mer et bien plus, transport en sus * (avion et taxi). Le coût de cette semaine de vacances est de 888\$ par personne en chambre partagée (lit queen) et salle de bain partagée. Vous n'avez qu'à apporter votre maillot de bain et votre tapis de yoga, tout est compris, c'est une formule clé-en-main.

Bien que flexible, l'horaire va ressembler à ceci et le programme est **libre**.

Dimanche, 31 mars, 2013 : Arrivée à Fort Myers et prendre un taxi (voir les détails au bas de la page).

07h00: Routine quotidienne selon les vues de l'ayurvéda

08h00: Yoga en douceur

09h30: Petit-déjeuner

12h30: Sortie en mer, diner ou pique-nique copieux, baignade et pêche (*snapper*) et/ou randonnée en nature

18h00: Préparation du souper selon les vues de l'ayurvéda

19h00: Souper

Je vous invite à communiquer avec moi pour tous les détails. Ce sera une semaine remplie de douceurs.

Lucie à yoga.richelieu@gmail.com ou par téléphone au 450-447-0275.

- Avion : Visitez : <http://www.kayak.com/flights#/BTV-RSW/2013-03-31/2013-04-07>
- Visitez la maison : <http://www.in360.com/tours/tour.php?MLS=ew2230&enlarge=1>
- Taxi : 38\$ de l'aéroport à la maison : <http://www.pineislandtaxi.com/default.htm>