



Les routes
du monde

Retraite de YOGA

AVEC **LOUISA MAHÉ**
PROFESSEURE DE YOGA



TARIF

Tarif régulier : **2350 \$/pers.** (occ double)
+ vol international

Supplément solo : **605 \$/pers.**

Rabais de 100\$ si inscription 6 mois avant le départ
Min 8 - Max 15 personnes

CE FORFAIT COMPREND

- Les transports terrestres pendant le circuit avec guide chauffeur francophone ou anglophone
- Train Delhi-Haridwar
- Vol Dehradun-Delhi
- Les excursions tels que mentionnées au programme avec guide francophone ou anglophone (jour 3, 6, 7, 8)
- Hébergement en occupation double
- 2 cours de yoga quotidien avec Louisa Mahé
- Les repas en pension complète sauf 5 repas libres

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

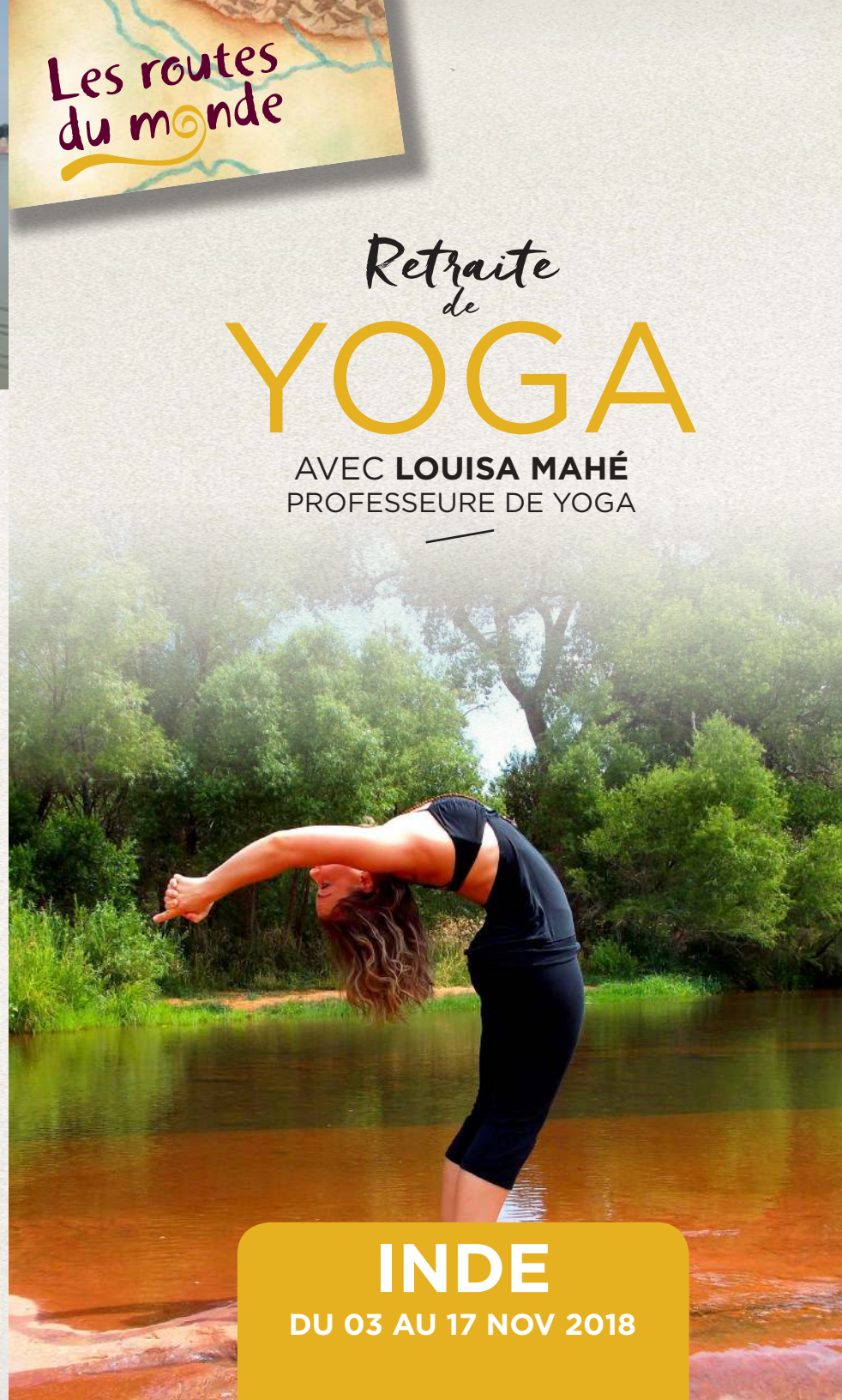
- Vol international (consultez-nous)
- Les taxes d'aéroport
- Visa pour l'Inde (consultez-nous)
- Assurances voyage personnelles (consultez-nous)
- Eau minérale et toutes boissons alcoolisées ou non
- Dépenses de nature personnelle
- Pourboires guides et chauffeurs
- Les entrées sur les sites à Delhi
- 5 repas libres

NOUS CONTACTER

T. **514-842-1888**

650, Rue Fleury Est
Montréal, Qc
Canada H2c 1N8

WWW.ROUTESDUMONDE.COM



INDE

DU 03 AU 17 NOV 2018



LOUISA MAHÉ



Un arrêt dans votre vie...

Offrez-vous une parenthèse dans la ville sacrée du yoga. Un voyage préparé avec toute notre connaissance de l'Inde, mêlant avec harmonie moments de visites, pratique du Yoga et de la méditation. Un moment privilégié, une parenthèse dans votre vie à partager avec d'autres et avec soi-même... Ce voyage s'adresse à toutes personnes (pratiquant plus ou moins régulièrement le Yoga), ayant la motivation et l'envie d'approfondir sa pratique dans ce pays où le Yoga est encore une discipline ancestrale et quotidienne. Chaque jour vous seront proposés 2 cours de yoga. Un itinéraire unique et original qui vous transformera !

Itinéraire

14 jours (12 nuits)

J1 / DÉPART DE MONTREAL

J2 / ARRIVÉE DELHI

J3 / DELHI

J4 / DELHI - HARIDWAR - RISHIKESH

J5 / RISHIKESH

J6 / RISHIKESH

J7 / RISHIKESH

J8 / RISHIKESH

J9 / RISHIKESH - CHAPTA VILLAGE

J10 / CHAPTA VILLAGE - DEVARIYA

J11 / DEVARIYA - CHAPTA VILLAGE

J12 / CHAPTA VILLAGE

J13 / CHAPTA VILLAGE - RISHIKESH

J14 / RISHIKESH - DELHI

J15 / ARRIVÉE MONTRÉAL

LES MOMENTS FORTS

- Un circuit unique, entièrement créé par les Routes du Monde
- Un guide local qui habite Rishikesh et qui reçoit nos voyageurs depuis 20 ans
- La chance d'assister à la cérémonie de l'aarti à Haridwar
- Des petits groupes avec un maximum de 15 personnes
- Un souper dans une famille indienne chez notre guide Hari
- Un contact avec Holly Ganga... très particulier, énergétique, émouvant...
- Des cours de yoga quotidien
- 4 nuits en tente très confortable au coeur des Himalayas

Professeure certifiée de hatha yoga de l'École Satyam depuis avril 2017, j'exerce le yoga depuis plus de 10 ans. J'ai été guidée vers cette pratique de façon intuitive. Dans une quête de compréhension posturale du corps, j'ai entrepris ma formation auprès d'Hervé Blondon. Cette pratique assidue m'a fait bénéficier d'une clarté tant physique que mentale.

Après avoir travaillé une quinzaine d'années en entreprise, j'ai éprouvé le profond besoin d'un changement dans mon mode de vie. J'ai dans un premier temps suivi une formation de 1600 heures en PNL (Programmation Neurolinguistique) et dans une démarche de coaching de vie.

J'ai par la suite complété cet apprentissage avec une formation en hypnose humaniste.

Dans une perspective d'autonomie, de bien-être holistique, de partage de mes connaissances et de synchronisation du corps avec l'esprit, j'ai entrepris de contribuer à quelque chose de plus grand que moi à travers l'enseignement du yoga. En tant que professeure, je demeure une élève en perpétuel cheminement car il y a toujours matière à évolution. J'aimerais travailler avec vous la prise de conscience de votre corps et de votre respiration grâce à mon enseignement en hatha yoga et ce, dans le respect de vos limites ainsi que dans un environnement dénué de toute compétition.

