

## Retraite Hatha yoga et respiration

avec Alison Côté

3-4-5 mars 2017

9-10-11 mai 2017

22-23-24 août 2017

12-13-14 septembre 2017



## Retraite Yin yoga et méditation

avec Albert Besjshak Bissada

12-13- 14 avril 2017



## Workshop Hatha yoga

avec Alison Côté

15 avril 2017 - 10h00 à 12h00

## Yin yoga et bols de cristaux

avec artiste invitée Ève-Marie Roy

2 juillet 2017 - 10h00 à 11h30

13 août 2017 - 10h00 à 11h30

17 septembre 2017 - 10h00 à 11h30



Des retraites authentiques sans pression de «performance» et de «perfection». Au contraire! Il s'agit de weekends d'apprentissages et d'exploration de beaux moments dans la simplicité, le bonheur et la relaxation.

Au programme dans le décor enchanteur et unique de VILLA NAO:

- Cours de yoga: Hatha & Yin yoga (Tous niveaux)
- Pranayamas ; techniques de respiration yogique
- Breathwork & méditations - Ressourcement en forêt et sur le bord de la rivière
- Feux de camp et grosse couverture
- Sauna, bain vapeur, jacuzzi, salle de massothérapie ( massages sur demande )
- Menu santé



## Retraite de Yin yoga et méditation

avec Albert Bejshak Bissada  
12-13- 14 avril 2017

Enseignant de yoga sénior et source d'inspiration de la Tradition depuis plus de 10 ans au Québec, Albert à été pendant de nombreuses années professeur piliers dans plusieurs studio de yoga Montréalais.

Il a enseigné la pédagogie et la philosophie à titre d'enseignant sénior au sein de la formation 200 heures de hatha yoga du centre Happy Tree de Montréal en 2014, le Yin yoga depuis 2009, et de nombreux ateliers depuis 2012 (yoga nidra, visualisation guidées, etc.) adressés à tous comme aux enseignants en yoga. Il enseigne aujourd'hui au sein de la faculté avancée de l'Institut de coaching international (ICI) de Laval, Montréal et Rive-Sud, le cours de Modélisation Symbolique auprès de Maître Coachs certifiés.

Sa démarche nous ouvre aux langages symboliques de l'imaginaire et de l'inconscient afin de donner souffle et sens à la démarche du Sadhaka (chercheur en yoga). Ainsi, l'individu qui a choisie de se connaître et d'expérimenter son potentiel créateur et vivant trouve dans son approche une richesse pour alimenter sa quête.

Étudiant engagé auprès du Dr. Madan Bali de 2005 à 2010, puis de Shri Ram, disciple direct de Swami Vishnu Devananda fondateur du centre Shivananda de Montréal, son enseignement est également inspiré de la pratique Vipassana qu'il a pratiqué avec engagement pendant plus de 10 ans.



## Retraite de Hatha yoga

avec Alison Côté

3-4-5 mars 2017

9-10-11 mai 2017

22-23-24 août 2017

12-13-14 septembre 2017

Professeur de yoga depuis cinq ans, Alison enseigne le HATHA YOGA. À la suite de 6 années comme cascadeuse professionnelle, son intuition l'a poussé vers l'Ashram Sivananda au Québec où elle reçoit une première certification de 200hrs en 2012 ainsi que le nom sanskrit Jyoti (Lumière). Un an plus tard elle s'envole pour Rishikesh en Inde où elle suivra une autre formation de 200 hrs à La Patanjali International Yoga foundation. Appelé par les voyages et la découverte, elle a passé beaucoup de temps au Pérou, elle est maintenant établit à Ste-Christine tout près de la VILLA NAO.

“Auparavant, je pratiquais le Yoga, maintenant, je Suis le Yoga lui- même. Dans cet espace, se révèle un caractère divin qui s'exprime à travers tous les asanas de chaque instant. Être un yogin ou une yogini signifie pour moi être éternellement uni, et de ce fait éternellement libre... NAMASTE “