



Créez votre retraite : lors de votre inscription, vous serez invitée à choisir parmi les activités proposées

Vendredi 3 mai 2019

- 17 h Arrivée
- 18 h 30 ■ Présentation et mot d'ouverture
- 19 h Souper
- 20 h 30 ■ **Yoga nidra**
- ▶ **Mobilité détente**
- **Course nocturne**

Samedi 4 mai 2019

- 7 h ■ **Yoga énergisant**
- 7 h 30 ● **Circuit d'entraînement**
- 8 h 30 Déjeuner
- 10 h ▶ **Pilates mobilité**
- **Atelier culinaire pré et post entraînement**
- 11 h 15 ■ **Zumba**
- **Atelier culinaire pour actifs**
- 12 h 30 Dîner
- 13 h 30 ● **Marche méditative**
- 14 h ▶ **Circuit spinal**
- **Course longue sortie**
- 16 h 30 ■ **Zumba**
- ▶ **Étirements et auto-massage**
- **Atelier d'art créatif**
- 18 h 30 Souper
- 20 h ■ **Yoga pyjama**
- ▶ **Étirements et auto-massage**
- **Atelier de partage motivationnel**

Dimanche 5 mai 2019

- 7 h ■ **Yoga et méditation**
- ▶ **Initiation à la course ou course libre**
- 8 h 30 Déjeuner
- 10 h 15 ● **Entraînement multidisciplinaire!**
- 12 h Dîner
- 13 h Départ

Légende

- : Villa du Lac
- ▶ : Havre du Rocher
- : Plein air, Villa du Lac

Descriptions des activités

Yoga nidra | vendredi 20 h 30 avec Cynthia

Cette technique de relaxation profonde et d'introspection, où on apprend à se détendre de façon consciente, se pratique allongée sur le sol en suivant les instructions du guide. Ce niveau de conscience permet d'ouvrir spontanément la porte du subconscient et de l'inconscient procurant ainsi une relaxation physique, émotionnelle et mentale.

Mobilité Détente | vendredi 20 h 30 avec Noémie

Dans une ambiance calme et relaxante, l'emphase sera mis sur la respiration, la mobilité douce et les étirements. Venez relâcher les tensions et apaiser votre système nerveux central.

Course nocturne | vendredi 20 h 30 avec Annie

Il y a quelque chose de magique à courir dans l'obscurité. L'attention n'est plus absorbée par le paysage, mais bien focalisée sur sa foulée, ses sensations. *Pour coureurs expérimentés. Distance de 5 à 7 km.*

Yoga énergisant | samedi 7 h avec Cynthia

Inspirée de postures de Hatha Yoga ou de Vinyasa Yoga, cette séance énergisante matinale, vise à augmenter l'énergie et à stimuler tout le corps dans des enchaînements dynamiques et vibrants. Extensions arrières et postures debouts seront à l'honneur!

Circuit d'entraînement | samedi 7 h 30 avec Annie

Entraînement extérieur, axé sur la musculation ainsi que la capacité anaérobie. Vous serez surprise de voir tout ce qu'on peut faire avec le mobilier existant.

Pilates Mobilité | samedi 10 h avec Noémie

Laissez-vous guider dans un enchaînement d'exercices provenant du Pilates et de l'Entraînement Spinal qui réunit le renforcement musculaire et l'amplitude de mouvement. À la fois pour se détendre et pour faire le plein d'énergie et de contrôle.

Atelier culinaire pré et post entraînement | samedi 10 h avec Annie

Ça prend de l'énergie pour en dépenser! La collation de récupération joue un rôle important. Voici un atelier qui permettra d'apprendre quoi manger pour profiter pleinement de vos entraînements. Nous cuisinerons 2 collations que nous partagerons avec les autres participants de la retraite.

Zumba | samedi 11 h 15 et 16 h 30 avec Lucie

Pour les habitués ou encore pour ceux voulant se délier les hanches pour une première fois, ce cours est pour vous! Venez lâcher votre fou! Sans jugement, juste du plaisir. Lucie partagera ses techniques pour des mouvements plus stylisés!

Atelier culinaire pour actif | samedi 11 h 15 avec Annie

Nous discuterons des aliments ou habitudes à éviter, des aliments à intégrer pour les gens actifs et les mythes liés à l'alimentation. Nous cuisinerons un petit repas idéal à prendre après les entraînements en soirée ou sur l'heure du midi, qui sera partagé avec les autres participants de la retraite.

Marche méditative | samedi 13 h 30 avec Cynthia

Marcher d'un pas lent et régulier, prendre conscience de chaque pas, de sa respiration, s'imprégner de l'environnement et laisser chaque pas vous aider à entrer en contact profond avec la vie! L'idéal est d'être pieds nus, ou en chaussette pour ressentir le sol sous les pieds. *Marche guidé de 30 min*

Circuit Spinal | samedi 14 h avec Noémie

Durant cette séance, votre force musculaire, votre stabilité et votre proprioception seront mis au défi! Basé sur les principes de l'entraînement spinal, on vous propose un entraînement dynamique, fonctionnel et varié présenté sous forme de circuit, mais sans s'y limiter.

Course longue sortie | samedi 14 h avec Annie

C'est avec notre eau que nous partirons parcourir le sentier du Petit Train du Nord. Beau temps, mauvais temps, c'est une sortie axée sur l'endurance, la technique en sentier et le plaisir. *Pour les coureurs expérimentés. Distance de 13 à 15 km, 1 h 30 ou 45 minutes*

Étirements et auto-massage | samedi 16 h 30 et 20 h avec Noémie

La séance d'étirement et d'auto-massage comprend des exercices de relâchement musculaire et de flexibilité visant principalement les jambes, les fessiers et les pieds. Il y aura également une attention particulière sur la respiration.

Atelier Créatif | samedi 20 h 30 avec Cynthia

Pas besoin d'être un artiste pour participer! Laissons l'enfant en nous retrouver le plaisir d'explorer et de créer pour créer, sans attente particulière pour le résultat!

Yoga pyjama | samedi 20 h avec Cynthia

Venez en pyjama ou en vêtement souple et confortable, pour un Hatha Yoga accessible à tous! Il ne vous restera plus qu'à vous téléporter dans votre lit!

Atelier de partage motivationnel | samedi 20 h avec Lucie

Lieu de partage et d'échanges sur nos objectifs/motivation, en lien avec le sport ou non. Comment trouver et maintenir la motivation au travers des semaines qui passent à un rythme fulgurant? Partage de nos bons coups, nos défis? Comment formuler un objectif réaliste?

Yoga et méditation | dimanche 7 h avec Cynthia

La séance débutera avec des postures de Hatha Yoga pour réveiller et préparer le corps à la méditation. Méditation de groupe inspirée du moment.

Initiation à la course à pied | dimanche 7 h 30 avec Annie et Lucie

Partir du bon pied! Voilà en quoi consiste cette sortie. Techniques de course à pied, échauffements dynamiques et premières foulées seront au rendez-vous. Intervalles entre la marche et la course sur le sentier Petit Train du Nord, pour finir par un retour au calme. Saisissez l'occasion de vous initier à ce sport en toute sécurité.