



## La retraite - Féminin Sacré - 13 au 15 septembre 2019

La retraite **Féminin Sacré** est une invitation à prendre du temps pour soi dans un monde qui va parfois beaucoup trop vite. Si vous voulez refaire naître la sorcière qui est en vous, reconnecter à votre nature profonde, à votre puissance féminine et à ce que vous portez en tant que femme, ou que vous soyez en quête de ralentir, en quête d'outils de mieux-être, c'est l'occasion rêvée de vous déposer.

Un week-end pour retrouver l'équilibre entre votre tête et votre cœur et pour entrer dans un espace de liberté intérieure, de guérison et d'expansion. Un week-end en présence et en conscience, au cœur de la nature, entourée de femmes qui partagent ce même désir de profondeur, de sagesse et de transformation.

Joanie ([Pastel Fluo](#)) et [Cynthia MA](#) ont préparé cette retraite avec beaucoup d'amour, pour vous permettre de renouer avec votre déesse intérieure.

### Le séjour comprend :

- 2 nuitées dans un lieu enchanteur en plein cœur de la nature
- Enseignements sur les cycles et les archétypes féminins, sur ce que l'on porte individuellement et collectivement en tant que femmes, pour se transformer et transformer notre monde
- Séances de yoga et de méditation axées sur le féminin sacré, l'intuition et le pouvoir de création
- Cercles de femmes et espaces sacrés
- Enseignements sur le chamanisme
- Loge de sudation
- Bain de forêt thérapeutique inspiré de la technique Shinrin-Yoku
- Visite du jardin de plantes médicinales
- Ateliers bien-être et fabrication de produits naturels
- Rituel de pleine lune et introduction aux cycles lunaires
- 6 délicieux repas (+ collations) vegans, issus d'ingrédients locaux et bio, favorisant l'équilibre hormonal, digestif et énergétique, incluant des plantes médicinales
- Beaucoup d'espace, de douceur et de magie intérieure !

### Le lieu : **Chaumière Fleur Soleil**, 2010, montée 2è rang, Val-David

- Centre d'enseignements, de soins et de ressourcement
- Jardins de plantes médicinales
- Sentiers de marche
- Loge de sudation
- Bassins d'eau, étang et ruisseau
- Chambres confortables

### Tarifs

- Chambres en dortoir (3 ou 4 lits): 575 \$ + taxes / personne
- Chambre privée, en occupation double : 615 \$ + taxes / personne

### Politique de remboursement et d'annulation de la retraite :

- 10% de frais d'annulation en tout temps avant le 13 août 2019.
- 100% non remboursable après le 14 août 2019, en raison de notre engagement envers le lieu.
- En cas d'annulation, vous pouvez transférer votre place à quelqu'un en nous envoyant un courriel à [evenement@pastelfluo.com](mailto:evenement@pastelfluo.com) avec les coordonnées de la personne (prénom, nom et courriel).

# - L'équipe -



## **Joanie Lacroix**

Joanie a une histoire de vie touchante et hors du commun. Mère de trois enfants, « MamAnge » de deux d'entre-deux, c'est suite au décès de son fils Thomas que Joanie a fait renaître en elle le désir d'éveiller les consciences et d'inspirer l'être humain. Productrice dans l'univers de la télévision et de la publicité pendant une dizaine d'années, elle a utilisé cette épreuve pour puiser la force d'allier ses années d'expérience à ses valeurs profondes, afin de contribuer à sa façon au changement positif dans le monde. Elle est la fondatrice et l'entrepreneure sociale derrière Pastel Fluor. Joanie consacre aujourd'hui son temps à partager l'importance de prendre soin des humains, de l'environnement et de notre responsabilité individuelle et collective à bâtir le monde de demain. Ses épreuves de vie l'ont amené à entamer un chemin profond de transformation. Elle souhaite partager ses connaissances, ses rituels et ses outils dans un espace de sécurité et d'amour, pour vous permettre de reconnecter avec ce que vous portez d'unique et vous accompagner à la découverte de votre féminité sacrée.



## **Cynthia Marc-Aurèle**

Active et bohème de nature, Cynthia MA plonge en plein cœur du Yoga ad vitam aeternam en 2012. Captivée par la science yoguïque qu'elle considère comme étant un mode de vie plus qu'une simple discipline, c'est en 2015 qu'elle est certifiée en Hatha et Vinyasa auprès de Sylvie Tremblay de Yoga Sangha. Depuis, elle ne cesse d'approfondir ses connaissances. Toujours empreint de magie et d'une créativité débordante, son enseignement fait voyager. Elle vit le yoga dans sa globalité et sait bercer ses élèves vers la découverte des grands mystères de soi. Joyeuse, curieuse, consciencieuse et passionnée de l'être humain, elle propage le bonheur partout où elle passe et saura certainement faire vibrer votre cœur.



## **Josiane Roy-Hétu (la chef)**

À 34 ans, Josiane ne s'est jamais sentie aussi bien et vivante. Grande voyageuse, gourmande et autodidacte, Josiane s'est découvert une passion pour la cuisine dans le début de la vingtaine. Depuis, elle dévore les livres de cuisine et les blogues culinaires en plus d'essayer les nouveaux restos, toujours en quête d'inspirations. Goûter à tout, découvrir de nouveaux aliments et essayer de nouvelles recettes font partie de ses activités hebdomadaires et cuisiner pour les autres est l'un de ses plus grands plaisirs dans la vie. Passionnée des rencontres et de l'être humain, elle se sent à la retraite au quotidien puisque son travail de pigiste comme productrice et gestionnaire de projets la comble constamment de nouveaux défis. Ses journées sont toujours bien remplies et souvent parsemées de rebondissements, mais dans la folie du quotidien, elle trouve toujours le temps de se dépenser en allant courir. Courir, pour se libérer l'esprit, s'énergiser, aligner ses idées et mieux manger.