

# RETRAITE ESSENTIA - NIVEAU 1

*Nicaragua*



Un voyage inoubliable vers l'épanouissement personnel et la sérénité qui vous permettra de reconnectez à vous-même, de vous revitaliser, de vous ressourcer dans un cadre idyllique et de vivre une expérience de bien-être global!





# Introduction

Imaginez un lieu où le temps s'arrête, un sanctuaire entouré de nature luxuriante et bercé par le bruit des vagues. Bienvenue à San Juan del Sur, une destination magique où l'aventure rencontre la sérénité. C'est ici, dans ce cadre paradisiaque, que nous vous invitons à vivre une expérience de transformation profonde.

Notre retraite a été conçue pour offrir un équilibre parfait entre exploration, introspection et guérison. Elle s'adresse à toutes celles qui ressentent le besoin de se recentrer, de relâcher les tensions et de se reconnecter avec leur essence véritable.

Pourquoi San Juan del Sur? Ce petit paradis situé au Nicaragua est bien plus qu'une destination de rêve. C'est un endroit vibratoire puissant, propice au recentrage et à la transformation. Entre ses plages dorées, sa jungle luxuriante et son atmosphère paisible, San Juan del Sur vous invite à ralentir, à respirer et à vous reconnecter avec vous-même.

# Yoga ••••

# Méditation



## YOGA

Nos séances de yoga sont conçues pour s'adapter à tous les niveaux, y compris les débutantes. Dans un cadre apaisant, vous serez guidée à travers des mouvements doux et fluides qui favorisent la souplesse, la force et la détente. Chaque posture est une invitation à écouter votre corps, à relâcher les tensions et à cultiver un état de calme intérieur. Peu importe votre expérience, ces pratiques vous permettront de reconnecter avec vous-même en toute simplicité et bienveillance.

## MÉDITATION

Offrez-vous des moments de tranquillité avec nos séances de méditation et de respiration guidée. Ces pratiques vous aideront à apaiser votre esprit, à calmer vos pensées et à renforcer votre présence dans l'instant. Que vous soyez novice ou habituée, vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour retrouver un sentiment de paix intérieure et mieux gérer le stress au quotidien. Une invitation à ralentir, à respirer et à vous recentrer pleinement.



# *Respiration Consciente* ● ● ● ●

## **BREATHWORK**

Découvrez la puissance de la respiration consciente pour apaiser votre système nerveux, relâcher les tensions et ramener votre corps et votre esprit dans un état d'équilibre. Grâce à des techniques guidées, vous apprendrez à utiliser votre souffle comme un ancrage pour rester centrée, peu importe les circonstances. Cette pratique simple mais transformative deviendra un outil essentiel pour cultiver la paix intérieure et gérer le stress au quotidien.

## **GESTION ÉMOTIONNELLE**

Apprenez à mieux comprendre vos émotions et à les accueillir avec bienveillance grâce à des exercices pratiques et réfléchis. En identifiant vos déclencheurs et en développant des stratégies concrètes, vous gagnerez en clarté et en maîtrise face aux situations difficiles. Vous repartirez avec une boîte à outils précieuse qui vous accompagnera pour gérer vos émotions avec confiance et sérénité, vous permettant de faire face aux défis de la vie avec plus d'équilibre et de légèreté.

# Ateliers

## *ATELIERS MIEUX-ÊTRE*

Nos ateliers mieux-être sont conçus pour vous guider dans un voyage d'introspection et de découverte de soi. À travers des exercices réfléchis et des discussions profondes, vous serez invitée à explorer vos émotions, vos besoins et vos désirs les plus authentiques. Ces ateliers vous aideront à identifier les déséquilibres dans votre vie, à reconnaître les schémas qui ne vous servent plus et à clarifier ce qui vous anime réellement. Vous développerez une meilleure compréhension de vous-même, tout en apprenant à écouter et honorer vos besoins avec bienveillance.

Chaque activité est pensée pour vous offrir des outils concrets et applicables au quotidien, vous permettant de repartir avec une vision plus claire, un alignement profond et une connexion renouvelée avec votre essence. Que ce soit à travers l'écriture, les partages en groupe ou les exercices pratiques, ces ateliers seront un espace sécuritaire pour cultiver la confiance, la clarté et l'épanouissement personnel.



# Aventures

## VISITE GUIDÉE

Découvrez San Juan del Sur, une charmante ville côtière où la culture vibrante et l'atmosphère décontractée se rencontrent. Lors d'un tour guidé, vous explorerez ses rues colorées, ses marchés locaux et ses cafés accueillants. En chemin, vous pourrez même apercevoir des singes dans les arbres, ajoutant une touche de magie à l'expérience. Ce sera l'occasion parfaite pour vous imprégner de l'énergie unique de cette ville et en apprendre davantage sur son histoire et sa culture.

## CATAMARAN

Offrez-vous une journée magique à bord d'un catamaran qui vous transportera vers une plage privée, un véritable coin de paradis niché au cœur de la nature. Profitez de l'eau cristalline pour vous baigner, explorer ou simplement vous détendre sous le soleil. Ce moment sera parfait pour lâcher prise et savourer l'instant présent. Au retour, laissez-vous émerveiller par un coucher de soleil spectaculaire sur l'océan, accompagné, si la chance nous sourit, par la présence des dauphins qui viendront jouer dans les vagues. Une expérience inoubliable qui éveillera votre sentiment de liberté et de connexion avec la nature.



# Randonnées

## *CHRISTO DE LA MISÉRICORDIA*

Partez à l'aventure avec une randonnée vers le Christo de la Misericordia, l'une des plus grandes statues du Christ en Amérique centrale. Perchée au sommet d'une colline, elle offre une vue panoramique à couper le souffle sur la baie de San Juan del Sur et l'océan Pacifique. Cette ascension vous invite à un moment de contemplation et de reconnexion avec vous-même, entourée par la beauté naturelle et la sérénité des lieux. Une expérience inspirante, parfaite pour élever votre esprit et nourrir votre âme.

## *LIGHT HOUSE*

Empruntez un sentier pittoresque menant au phare de San Juan del Sur, un lieu emblématique offrant des vues spectaculaires sur la côte sauvage et les plages environnantes. En chemin, laissez-vous séduire par la nature luxuriante et les sons apaisants de la faune locale. Ce moment de marche en pleine nature vous permettra de vous recentrer, de respirer profondément et d'apprécier la simplicité et la beauté qui vous entourent. Une pause parfaite pour s'ancrer dans le moment présent tout en explorant un site chargé de charme et d'histoire.





# Libération émotionnelle

## RANCHO GRANDE

La retraite se conclut par une séance puissante de libération émotionnelle, un moment profondément transformateur. Cette expérience vous permettra d'identifier et de relâcher les blocages émotionnels, les croyances limitantes et les blessures du passé qui freinent votre épanouissement. À travers des techniques guidées et un espace sécurisant, vous serez invitée à laisser tomber les poids invisibles que vous portez, pour faire place à une légèreté nouvelle et une paix intérieure durable.

La séance se clôture dans une atmosphère apaisante avec un bain sonore envoûtant, utilisant des bols de cristal et tibétains. Ces vibrations harmonisantes favorisent l'intégration émotionnelle, rééquilibrent votre énergie et vous laissent dans un état de calme profond, de clarté et d'alignement avec votre essence.





# Tree Casa

## RECONNECTER À SON COEUR D'ENFANT

Situé à seulement 20 minutes du centre de San Juan del Sur, le TreeCasa Resort est un véritable havre de paix niché au cœur de la forêt tropicale. Conçu par des écologistes et des architectes spécialisés en maisons dans les arbres, ce complexe offre une expérience immersive en pleine nature.

Lors de cette journée thématique, vous pourrez profiter de diverses activités ludiques et ressourçantes. Le resort dispose de piscines avec toboggans et de belles cascades, idéales pour des moments de détente et de plaisir.

De plus, des singes peuvent être observés dans leur habitat naturel, ajoutant une touche d'émerveillement à votre expérience. Cette escapade est une invitation à renouer avec votre enfant intérieur, en vous offrant des instants de jeu, de découverte et de connexion profonde avec la nature. Laissez-vous emporter par la magie de TreeCasa et vivez une journée mémorable, riche en émotions et en souvenirs.





# Connexion

## **RENCONTRES & CONNEXION**

Cette retraite est bien plus qu'une simple escapade ; c'est une occasion unique de tisser des liens profonds avec d'autres femmes qui, comme vous, cherchent à se reconnecter à elles-mêmes et à leur bien-être. Le groupe, volontairement limité à 10 participantes, favorise des échanges authentiques et une intimité qui permet à chacune de se sentir en sécurité, libre de partager ses pensées, ses émotions et ses expériences. Les moments de vulnérabilité, d'émotions partagées, et de soutien mutuel seront au cœur de cette retraite. Vous aurez l'opportunité de vivre des instants puissants, que ce soit à travers des rires, des pleurs, ou des discussions sincères. Ces connexions, souvent difficiles à créer dans la vie quotidienne, se forgeront naturellement dans un environnement bienveillant et inspirant.

Avant même votre arrivée au Nicaragua, un groupe privé en ligne vous sera ouvert, vous permettant de commencer à tisser des liens avec les autres participantes. Ce groupe offrira un espace pour échanger, poser des questions et vous soutenir mutuellement pendant les semaines qui précèdent le départ. Dès le moment où vous quitterez l'aéroport, vous vivrez ce voyage ensemble, main dans la main, partageant des expériences, des découvertes, et des moments précieux tout au long du parcours.





# Casa Blanca

## *LUXE & TRANQUILITÉ*

Casa Blanca est un havre de paix niché sur les hauteurs de Pacific Marlin, offrant une vue imprenable à 180° sur l'océan Pacifique et les montagnes environnantes. Située à seulement 15 minutes à pied du centre de San Juan del Sur et de la plage, cette villa combine luxe, confort et sérénité. Avec sa piscine à débordement, ses hamacs relaxants, son grand salon central, et son deck pour le yoga avec vue panoramique, Casa Blanca est l'endroit parfait pour se ressourcer. Dotée de 5 chambres et 5 salles de bains, elle peut accueillir jusqu'à 14 personnes, tout en offrant des espaces verts apaisants, une grande cuisine équipée, ainsi qu'une sécurité 24h/24 et un staff chaleureux et attentionné.

L'hébergement propose plusieurs options adaptées à différents besoins. Deux chambres en occupation simple disposent d'un lit king-size et d'une salle de bain privée, parfaites pour celles qui recherchent calme et intimité. Une chambre en occupation double offre deux lits simples et une salle de bain privée, idéale pour partager tout en préservant le confort. Enfin, une chambre en occupation mixte est équipée de trois lits superposés, d'une salle de bain privée, et d'un walk-in, favorisant un esprit convivial tout en garantissant des commodités pratiques.



# Transports

## *DU COSTA RICA À SAN JUAN DEL SUR, NICARAGUA*

San Juan del Sur, notre destination, se situe à proximité de la frontière avec le Costa Rica, ce qui rend l'aéroport de Libéria, au Costa Rica, le point d'arrivée idéal pour votre voyage. Actuellement, aucun vol direct ne relie Montréal au Nicaragua, c'est pourquoi nous avons opté pour ce trajet pratique.

À votre arrivée à l'aéroport de Libéria, vous serez accueillie par un chauffeur privé dans un véhicule climatisé, qui vous conduira à travers les magnifiques paysages du Costa Rica, en direction de la frontière et ensuite de San Juan del Sur. Ce trajet de 2 heures vous offrira une première immersion dans la beauté naturelle de la région avant d'arriver en toute tranquillité à la villa, prête à débiter cette expérience unique.

Ce voyage se veut un moment de détente et d'émerveillement, où chaque instant vous rapprochera de votre expérience transformative. Nous avons à cœur de vous offrir un transport fluide et agréable, pour que vous puissiez débiter votre retraite en toute tranquillité.



# Cuisine



La cuisine de la retraite est conçue pour nourrir à la fois le corps et l'esprit. Préparés par une cheffe à domicile, nos repas santé et équilibrés mettent l'accent sur des ingrédients biologiques, frais et locaux. Nous privilégions une alimentation sans gluten et sans lactose, tout en tenant compte des allergies, intolérances et préférences alimentaires de chacune. Chaque plat est pensé pour soutenir votre bien-être et vous offrir une expérience culinaire savoureuse, légère et revitalisante.





# Souvenirs

Lors de votre retraite à San Juan del Sur, vous aurez l'opportunité de découvrir des marchés locaux pittoresques et des boutiques artisanales où vous pourrez trouver des souvenirs uniques et authentiques du Nicaragua. La région regorge de produits artisanaux faits main, allant des bijoux et textiles colorés aux sculptures en bois et poteries traditionnelles. Ces objets, réalisés par des artisans locaux, reflètent la richesse de la culture et des traditions nicaraguayennes. Flâner dans les rues animées de San Juan del Sur vous permettra de vous immerger dans l'ambiance locale tout en soutenant l'économie des petites entreprises.

Vous y trouverez également des spécialités gastronomiques locales, telles que des sauces épicées, des caféiers ou des produits à base de cacao, parfaits pour ramener un morceau du Nicaragua chez vous. Que ce soit pour une petite attention à offrir ou un souvenir personnel, chaque objet que vous choisirez portera en lui une part de cette destination magique. Nos recommandations locales vous guideront pour trouver les meilleures adresses et faire de vos achats un moment agréable et enrichissant. Le shopping à San Juan del Sur est bien plus qu'une simple activité, c'est une véritable immersion dans la culture locale et un moyen de repartir avec un souvenir mémorable de cette retraite unique.



# Tarifs

Nous avons conçu cette retraite pour qu'elle soit accessible tout en offrant un maximum de confort et de services. Voici les tarifs pour cette expérience unique :

- 4199 \$ – Occupation mixte
- 4699 \$ – Occupation double
- 5199 \$ – Occupation simple

Ces prix incluent le vol aller-retour, l'hébergement, les transports terrestres (aéroport-villa), les repas, les excursions prévues, ainsi que toutes les séances de yoga, méditation, respiration et les ateliers proposés tout au long de la semaine. De plus, les taxes sont incluses dans le tarif final, sans frais cachés.

Nous souhaitons rendre cette expérience accessible à toutes, c'est pourquoi nous proposons également une option de financement avec des paiements mensuels simples, qui s'adaptent à votre budget. Profitez de cette opportunité pour vivre un moment de transformation sans contrainte financière.





# Conclusion

Rejoignez-nous pour une expérience unique de transformation à San Juan del Sur, où vous aurez l'opportunité de vous reconnecter à votre bien-être dans un cadre idyllique et apaisant. Chaque moment de cette retraite est conçu pour nourrir votre corps, votre esprit et votre âme, que ce soit à travers des séances de yoga, de méditation, des ateliers inspirants ou des excursions immersives.

À l'issue de cette retraite, chaque participante repartira avec un mot : Légèreté, représentant la transformation, la liberté retrouvée et la paix intérieure cultivée tout au long de l'expérience. Nous sommes impatientes de vous accompagner dans cette aventure exceptionnelle et de vous offrir un moment de renouveau qui restera gravée dans votre cœur à jamais.



# Contacts

N'hésitez pas à nous contacter pour planifier un appel personnalisé. Nous sommes là pour vous accompagner et vous garantir une expérience unique, à la hauteur de vos aspirations.

Nous souhaitons prendre le temps de discuter avec chaque participante pour comprendre vos intentions et nous assurer que cette retraite correspond à vos besoins. Ce moment d'échange nous permettra de vous offrir une expérience encore plus enrichissante et sur mesure, afin que vous en retiriez le maximum de bénéfices.



1-581-998-0829

[info@jodypoulin.com](mailto:info@jodypoulin.com)

[www.retraiteessentia.com](http://www.retraiteessentia.com)