oasis
YOGA

Sonia Béchard & Catherine Bérubé

RETRAITE YOGA & PILATES

AU SALVADOR

27 NOVEMBRE — 4 DÉCEMBRE 2026

VILLAS OYA · EL TUNCO · SALVADOR

« Départ de Montréal à 8h30, arrivée à El Salvador vers 13h30 — apportez des collations ou prévoyez un dîner dans l'avion »

VILLA OYA

PLAGE

VOLCAN SANTA ANA

CHUTE TAMANIQUE

RESTAURANT

AÉROPORT / TRANSFERT

ATELIER CRÉATIF

JOUR 1

VENDREDI 27 NOVEMBRE

Arrivée & premiers pas dans le sanctuaire

8h30 – 13h30	**VOL TS760 — MONTRÉAL (YUL) → SAN SALVADOR (SAL)**
14h15	**TRANSFERTS DE L'AÉROPORT VERS VILLAS OYA** Collation à l'arrivée et temps pour s'installer et se déposer.
17h00	**YOGA + CERCLE D'OUVERTURE** Intentions du groupe.
19h00	**SOUPER DE BIENVENUE** Présentation de la semaine avec quelques consignes.

JOUR 2

SAMEDI 28 NOVEMBRE

Nouveau chapitre

7h30 – 9h	**MÉDITATION + PILATES** *Thème : Nouveau chapitre* Journaling
9h00	**DÉJEUNER EN GROUPE À LA VILLA 4**
Matinée	**TEMPS LIBRE**
13h00	**LUNCH**
Après-midi	**TEMPS LIBRE**
17h00	**HATHA ALIGNEMENT 101** Clinique posturale à la villa.
19h00	**SOUPER**

JOUR 3

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

Connexion à soi & bienveillance

7h30 – 9h	**MÉDITATION + YOGALATES** *Thème : Connexion à soi & bienveillance* Journaling
9h00	**DÉJEUNER EN GROUPE À LA VILLA 4**
10h30	**EXCURSION — CHUTE TAMANIQUE**
13h00	**LUNCH SUR PLACE** *Boîte à lunch, maillot de bain, chaussures de randonnée, gourde.
15h00	**RETOUR VERS LES VILLAS**
19h00	**SOUPER**
20h15	**YIN YOGA** Journaling

JOUR 4

LUNDI 30 NOVEMBRE

Libération

7h00 – 9h — VINYASA + BREATHWORK
Thème : Libération
Journaling

9h00 — DÉJEUNER EN GROUPE À LA VILLA 4
Temps libre.

13h00 — LUNCH

16h00 — SURF & YOGA À LA PLAGE

19h00 — SOUPER

20h15 — RITUEL LUNAIRE
Journaling

JOUR 5

MARDI 1ER DÉCEMBRE

L'appel de l'horizon

5h30 — VILLAS → VOLCAN SANTA ANA
Thème : L'appel de l'horizon
Matin en silence + marche à l'aller en silence. * Départ avec boîtes à déjeuner et lunch.

8h00 — DÉBUT DE LA RANDONNÉE

Matinée — JOURNÉE EXCURSION — SANTA ANA

11h45 — LUNCH AU COATEPEQUE LAKE
Cérémonie de cacao avant de redescendre du volcan.

15h00 — RETOUR AUX VILLAS

19h00 — SOUPER

20h15 — HATHA DOUX

JOUR 6

MERCREDI 2 DÉCEMBRE

Créativité & mouvement

7h30 – 9h — MÉDITATION + BUTI
Journaling

9h00 — DÉJEUNER EN GROUPE À LA VILLA 4

11h30 — ATELIER D'ARTISANAT

13h00 — LUNCH

16h00 — SURF & YOGA À LA PLAGE

19h00 — SOUPER

20h15 — DANSE TRANSE — MOMENT FIESTA !

JOUR 7

JEUDI 3 DÉCEMBRE

S'énergiser et rayonner

7h30 – 9h	**MÉDITATION + SLOW FLOW** *Thème : S'énergiser et rayonner*
9h00	**DÉJEUNER EN GROUPE À LA VILLA 4**
11h30	**PILATES**
13h00	**LUNCH** Temps libre.
16h00	**VILLAS → RESTO BETO'S**
17h00	**SOUPER DE CLÔTURE AU RESTO**
20h00	**RESTO BETO'S → VILLAS**

JOUR 8

VENDREDI 4 DÉCEMBRE

Gratitude & retour

7h30 – 9h00	**YOGA ET CERCLE DE FERMETURE** Partage et gratitude + rituel chaîne d'amour.
9h00	**DÉJEUNER VILLA 4** Rangement des chambres, temps libre.
11h00	**DÉPART VERS L'AÉROPORT DE SAN SALVADOR**
14h40	**VOL TS761** San Salvador (SAL) → Montréal (YUL)