Geneviève Adams

Bonjour/ Hello,

Lorsque j'ai découvert le yoga il y a environ 10 ans, j'en suis tombée amoureuse. En étant un enfant très active depuis ma jeunesse, j'aI grandement bénéficié de La découverte de l'apaisement, de la guérison et de l'introspection de La pratique du yoga. J'intègre la sagesse et la pratique du yoga dans ma vie avec l'intention de maintenir l'équilibre et l'harmonie au sein. J'offre du coaching bien-être et mode de vie grâce au Yoga et 'Ayurveda. J'offre aussi des cours de yoga pour les enfants, des cours de méditation et des retraites de yoga en nature. Je vous guide avec amour et compassion pour vous soutenir sur votre voyage du retour à la source, là où existe toujours une santé parfaite.

Écoutez mon interview sur Yocomo Web Radio

Web Radio Yocomo

[+]

Écoutez

- La page principale de Yocomo Web Radio du côté du Festival Yocomo en français et Yocomo en anglais

Retraite d'automne



Nous sommes très heureux d'annoncer que nous allons offrir une autre retraite d'une journée cet automne! Joignez-vous à nous pour une retraite d'automne magnifique qui inclura un cours de yoga yin très doux avec une pratique de méditation dirigés par Geneviève avec Rad qui nous enchantera avec la somptueuse musique du sitar, un repas-partage santé végétarien, des moments de détente avec des gens sympathiques, ainsi qu'un Kirtan /Yoga du son dirigés par Rad et Geneviève. La retraite sera a Les Cèdres, 45 minutes a l'ouest de Montréal.

Nous souhaitons rendre le tout accessible à tous autant que viable afin de pouvoir continuer d’offrir ces retraites. Donc nous suggérons une contribution de 30$ à 50$.

- 2:00 - Yoga Yin. Une pratique faite en toute douceur avec du pranayama, de la méditation et toutes les postures douces faites au sol. Connaissez l’expérience du bliss intérieur avec cette pratique introspective.
- 3:30 - Marche en nature, relaxation, repos, passer du temps ensembles.
- 5:00 – Repas partage. On vous demande d’apporter si possible des plats qui ne devront pas être réchauffés puisque nous n’avons qu’une cuisinière.
- 7:00 - Kirtan / Yoga du son. Faites l'expérience de la joie intérieure avec de la musique apaisante et la répétition de mantras dans une ambiance chaleureuse et accueillante.
- 8:45 Clôture

L'adresse sera envoyée par courriel ou message fb à tous les gens inscrits. S.V.P vous inscrire auprès de Geneviève ou Rad. :) Pour plus d'infos sur notre page facebook

Nous avons hâte de partager de beaux moments, la nature, l'espace, un repas santé et ces pratiques inspirantes avec vous.

Rad and Geneviève

De retour à

- YogaPartout: Radio en français
- YogaPartoutRadio in English
- De retour à l'accueil

Pages reliés à celle-ci

8 pages link to GenevieveAdams

- Pays
- 2019
- LeahVineberg
- YocomoWebRadio
- YocomoWebRadioEN
- YocomoWebRadioFR
- EliseFicorilliBhagavati
- AnneArchambault