

YOGA ÊTRE



RETRAITE PURA VIDA

du 3 au 10 janvier 2026

Nosara, Costa Rica



TABLE DES MATIÈRES

- **INTRODUCTION / PRÉSENTATION**
RETRAITE PURA VIDA 2026 par Yoga Être..... 3
Programmation de la semaine..... 4 et 5
- **LE TIERRA ENCANTADA..... 6**
- **NOSARA..... 7**
- **ALIMENTATION..... 8**
- **HEBERGEMENT..... 9 à 11**
- **LE SPA VIE HARMONY..... 12**
- **CONDITIONS DU TIERRA ENCANTADA..... 13**
- **INCLUSIONS / EXCLUSIONS 13**
- **FRAIS DES ATELIERS DE RETRAITE..... 13**
- **TRANSPORTS AÉRIENS.....14 & 15**
Transport local
- **VOTRE ÉQUIPE YOGA ÊTRE..... 16**
- **CONTACT / TÉMOIGNAGES**



L'HARMONIE ENTRE LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Commencez 2026 en force et en harmonie avec la retraite Pura Vida de Yoga Être. Une expérience transformatrice conçue pour les femmes et les hommes souhaitant se reconnecter à leur bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel.

Au Costa Rica, « **Pura Vida** » est bien plus qu'une simple expression. C'est un art de vivre, une invitation à la simplicité, à la gratitude et à la pleine présence. C'est ralentir, respirer profondément, savourer le moment présent. C'est s'harmoniser avec la nature, cultiver la joie simple d'être vivant. Cette philosophie rejoint profondément la pratique du Yoga, qui nous ramène, posture après posture, souffle après souffle, à l'essentiel : l'instant présent.

En unissant **Pura Vida et Yoga**, nous ouvrons un espace sacré où le bien-être, la paix intérieure et la connexion corps, esprit et âme prennent tout leur sens.



PURA VIDA, c'est une manière de dire bonjour, au revoir, merci, ou encore tout va bien. Mais surtout, c'est un état d'esprit : vivre le moment présent, accueillir la vie telle qu'elle est, avec le sourire.

PROGRAMME DE LA SEMAINE

YOGA - RESSOURCEMENT - BIEN ÊTRE



DURANT CETTE SEMAINE, VOUS SEREZ GUIDÉ.E À TRAVERS :

- Des séances de yoga quotidiennes, accessibles pour tous les niveaux (hatha, vinyasa, yin, restaurateur, détox, kundalini).
- Des ateliers de respiration (breathwork - pranayama), des séances de méditation, de Qi Gong, Pilates, fitness, et stretching.
- Des ateliers de perfectionnement pour améliorer vos postures, développer plus d'équilibre, répondre à vos questions, etc
- Une journée découverte - Partez à l'aventure !
- Des cérémonies inspirées de rituel ancestral
- Séances de yoga et méditation à la plage au lever et au coucher du soleil
- Des cercles de partage et de relations humaines qui font grandir
- Des ateliers d'art créatif et autres surprises de la Pura Vida.

VOUS ÊTES LIBRE : Votre emploi du temps est à votre entière discrétion. Vous êtes libre de participer ou non aux pratiques et aux différentes activités proposées.



TIERRA ENCANTADA, hôte par excellence



Tierra Encantada (terre enchantée en français) est un véritable sanctuaire niché au cœur d'une jungle luxuriante, entre mer et montagne. Ici, tout est conçu pour offrir une véritable évasion du quotidien, un retour au calme, à la lenteur, et au silence. Et pourtant, la vibrante Nosara et ses plages réputées ne sont qu'à 20 minutes.

Ici, tout vibre au rythme de la nature : le chant apaisant de la jungle, les singes dansant d'arbre en arbre, le vol des oiseaux exotiques. Les fins de journée s'illuminent de couchers de soleil envoûtants, peignant le ciel de couleurs chaudes et apaisantes. Puis viennent les nuits douces et paisibles, bercées par le murmure de la forêt et un ciel rempli d'étoiles qui fait rêver... et dormir profondément.

Tierra Encantada, c'est un lieu où la vie se vit pleinement, en harmonie avec soi, avec la nature et avec le monde.



NOSARA au coeur d'une zone bleue

NOSARA est située dans la région de Nicoya, au Costa Rica, reconnue comme l'une des cinq **Zones Bleues** du monde – ces rares endroits où les habitants vivent plus longtemps, en meilleure santé et plus heureux. Ce phénomène s'explique par un mode de vie équilibré, une alimentation naturelle, une forte connexion sociale, un profond sens du but, et un lien intime avec la nature.

Séjourner à **TIERRA ENCANTADA**, c'est s'immerger dans cette énergie de longévité et de bien-être, inspiré.e par la simplicité, la vitalité et la sagesse des habitants de Nosara.

Nosara s'est d'abord fait connaître à l'international grâce au célèbre Nosara Yoga Institute, à ses vagues prisées par les surfeurs du monde entier, et à sa culture de cow-boys.

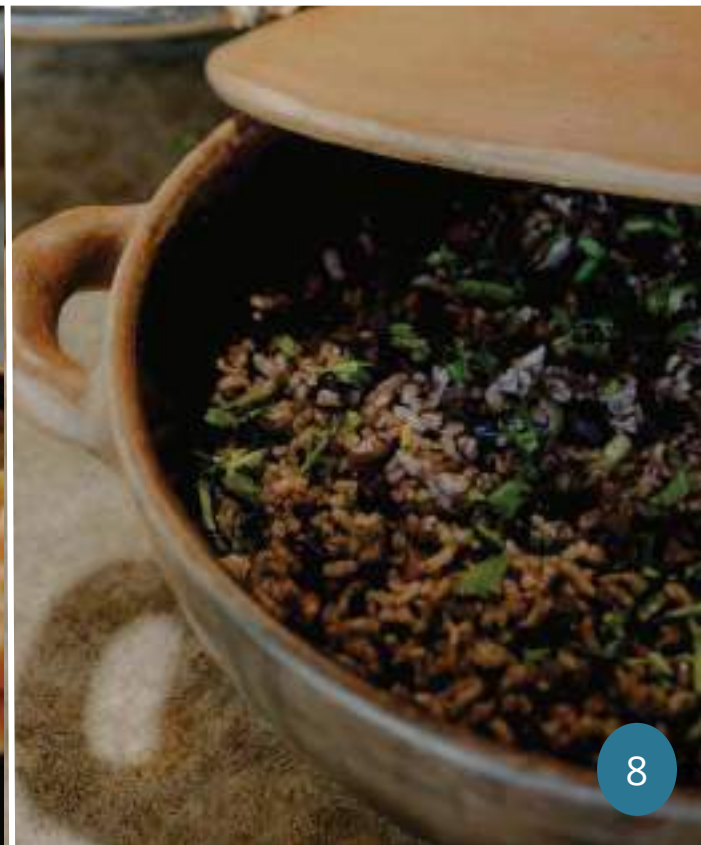
Aujourd'hui, la simplicité de la vie est au cœur de l'identité de Nosara et de l'expression **PURA VIDA**. Cette communauté soudée et chaleureuse attire aussi bien des familles que des voyageurs en quête d'un rythme de vie plus doux, loin du tumulte des grandes villes.





Chaque repas est une expérience sensorielle, une ode aux saveurs authentiques. Notre cuisine est une célébration du goût, des couleurs, de la vie. Une invitation à savourer.

Ici tout est 100 % biologique, local, frais et vibrant de santé. Une cuisine qui éveille les papilles, touche l'âme et célèbre la splendeur des aliments vrais.



HÉBERGEMENT Laissez vous porter jusqu'aux étoiles...

8 CASITAS ET 3 TENTES (GLAMPING)

Sur le site du Tierra Encantada, il y a 8 casitas et 3 tentes (glamping) pouvant accueillir jusqu'à 26 personnes. Six casitas sont en occupation double et deux sont en occupation quadruple. Les glampings sont en occupation double. Possibilité d'un dortoir jusqu'à 5 personnes. L'ensemble des habitations sont partagées entre les participants.

Votre réservation HÉBERGEMENT / REPAS doit être effectuée directement avec le TIERRA ENCANTADA

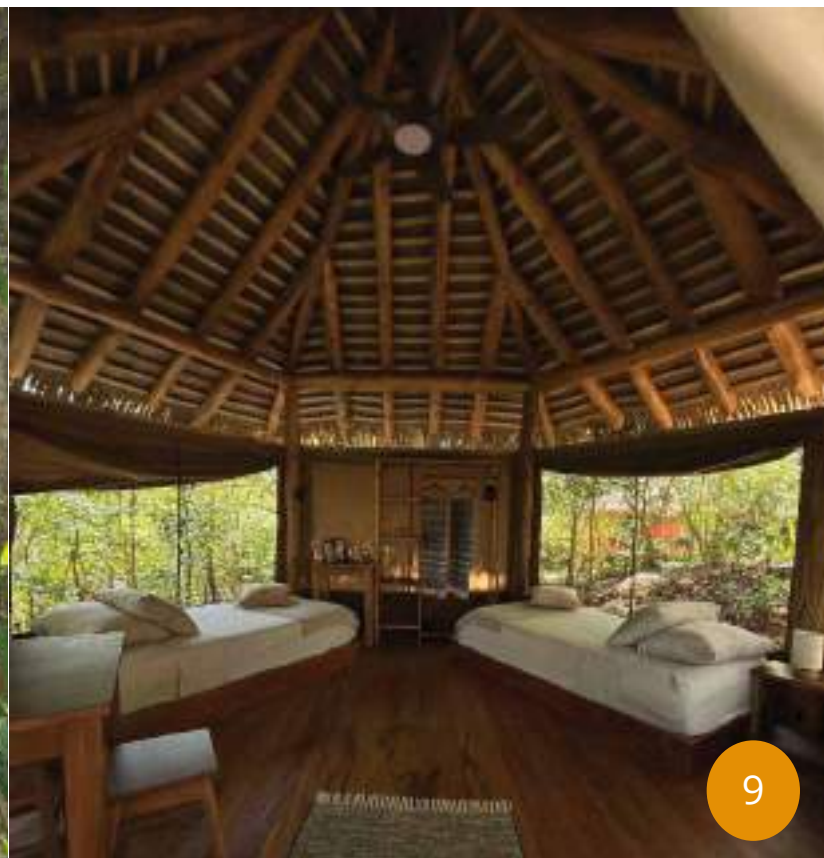
Un lien vous sera envoyé pour effectuer votre réservation.

GLAMPING

Vue sur les jardins. La version la plus exotique. En occupation double ou quadruple. Un lit king ou deux lits simples ou 2 lits superposés. Douche et toilette partagées à l'extérieur de la tente. Ventilateur. Wifi. (Inclus : shampoing, conditionneur, savon et lotion pour le corps, serviettes de douche).

Prix : Occ. Double 1,250. \$ US | Occ. Triple 1,200. \$ US | Occ. Quadruple 1,150. \$ US

Prix par personne + taxe



HÉBERGEMENT Laissez vous porter jusqu'aux étoiles...

CASITA QUADRUPLE

Vue sur l'océan, les montagnes et la jungle. Deux lits king ou quatre lits simples sur deux étages (mezzanine). Salle de bain privée. Air climatisé, balcon, kitchenette avec cafetière et théière, évier et mini-réfrigérateur. Wifi. Coffret de sûreté. (Inclus : shampooing, conditionneur, savon et lotion pour le corps, serviettes de douche)

Prix : Occupation quadruple 1,575. \$ US | Occ. double: 2,275. \$ US

Prix par personne + taxe



Le prix inclus :

3 succulents repas par jour de type végétarien, sans gluten et sans produit laitier.

Les breuvages pendant les repas.

Un repas de poisson et de poulet sont servis pendant la semaine.

-

Des collations et breuvages sont disponibles et en vente sur place.

CASITA DOUBLE

Vue sur l'océan et les montagnes ou sur les montagnes et la jungle. Un lit king ou deux lits simples. Salle de bain privée. Air climatisé, balcon, Kitchenette, Évier et mini-réfrigérateur. Cafetière, théière. Wifi. Coffret de sureté. Inclus : shampooing, conditionneur, savon et lotion pour le corps, serviettes de douche)

Prix occupation double : 1,575 \$ US | Occupation simple (si disponible): 2,275. \$ US

Prix par personne + taxe



CASITA DORTOIR

L'option la plus économique en format dortoir avec vue sur le jardin. La casita Carao peut accueillir jusqu'à 5 personnes : 2 lits superposés et 1 lit simple. Salle de bain et toilette privée. Air climatisé. Balcon privé. Kitchenette avec évier, mini-réfrigérateur, cafetière, théière. Coffret de sureté. Wifi. (Inclus : shampooing, conditionneur, savon et lotion pour le corps, serviettes de douche).

Prix Occupation double: 1,575 \$ US. | Occupation triple: 1,475 \$ US |

Occupation quadruple 1,375 \$ US. | Occ. quintuple 1,275. \$ US. / Prix par personne + taxe



SPA VIE HARMONY

Entre soins modernes et sagesse ancestrale



**Le SPA VIE HARMONY est un complément du Tierra Encantada
et vous offre une escale de ressourcement profond :**

Plongée en eau froide vivifiante. Nettoyage ionique purifiant. Remodelage du corps. Inhalation d'hydrogène. Drainage lymphatique. Réinitialisation du système nerveux.

Table neuroacoustique. Massage. Acupuncture. Bain aux plantes médicinales et plus.

Plus d'info à tierraencantadacr.com

TERMES ET CONDITIONS pour HEBERGEMENT / REPAS

- Dépôt de 500 US\$ + 13% taxe lors de votre réservation (non remboursable)
- Versement de 50% du solde, 120 jours avant la retraite (non remboursable)
- Versement du solde restant, 60 jours avant la retraite (non remboursable)
- Versement mensuel jusqu'en décembre possible
- Signature d'une décharge de responsabilité
- **Pas d'alcool et de fumé sur le site du Tierra Encantada**

INCLUS DANS LA RETRAITE

- 7 nuits dans une confortable casita ou glamping.
- Trois succulents repas par jour.
- Les pratiques de Yoga, de méditation, de breathwork, de giQuong etc.
- Cold plunge
- Les accessoires de yoga
- Les sessions de coaching individuel et de groupe
- Accès a la piscine d'eau salée et les installations du Tierra Encantada
- Serviettes de douche
- Produits biodégradables: Shampoing, conditionneur, gel douche et lotion pour le corps

NON INCLUS DANS LA RETRAITE

- Billets d'avions
- Transport depuis et vers l'aéroport (environs 40 US\$ par trajet)
- Les transports locaux
- Les collations et les breuvages entre les repas
- Les soins au Spa VIE HARMONY
- Les activités externes de la retraite
- Votre assurance voyage et médicale
- Les pourboires pour les employés.es du Tierra Encantada et les chauffeurs.es des transports locaux.

TARIF POUR LES ATELIERS ET L'ANIMATION

SPÉCIAL 750 \$ JUSQU'AU 15 OCTOBRE

875 \$ après le 15 octobre

*Payable à votre convenance avant le départ pour le Costa Rica

TRANSPORT AÉRIEN

Vous êtes responsable de l'achat de vos billets d'avion.
Afin de minimiser les coûts et faciliter le transport vers le Tierra Encantada,
il est recommandé de voyager avec le groupe.

LIBERIA (LIR)



Vol # 1331 (ALLER)

Départ samedi 3 janvier 2026 (sans escale - 6 h 10)

Départ Montréal (YUL) à 8 h 45 - Arrivée à Libéria (LIR) à 13 h 55

Vol # 1330 (RETOUR)

Départ samedi 10 janvier 2026 (sans escale 5 h 35)

Départ Libéria (LIR) à 15 h 00 - Arrivée à Montréal à 21 h 35

Prix : à partir de 1 050.\$, varie selon la période d'achat et la demande.



Vol # WS817 / #WS2500 (ALLER)

Départ samedi 3 janvier 2026 (avec escale à Toronto)

Départ Montréal (YUL) à 6 h 45 - Arrivée à Libéria (LIR) à 14 h 29

Vol # W (RETOUR)

Départ samedi 10 janvier 2026 (sans escale 5 h 35)

Départ Libéria (LIR) à 15 h 20 - Arrivée à Montréal à 00 h 33

Prix : à partir de 1 133.\$, varie selon la période d'achat et la demande.

PASSEPORT

Un passeport est nécessaire pour voyager au Costa Rica et devra être
valide pour une période de 6 mois après la date de départ.

TIERRA ENCANTADA est situé à :
2 h 30 de route de l'aéroport international de Liberia (LIR)
5 h de route de l'aéroport international de San José (SJO)

Transport routier privé Liberia ↔ Tierra Encantada :

VUS : 160 \$US (1 à 4 personnes) - Mini-Bus : 350 \$US (jusqu'à 12 personnes)

Les frais de transport routier sont partagés entre les participants.es

Prévoir de l'argent comptant

*Les prix sont à titre informatif et peuvent changer.

SAN JOSE

Une touche d'aventure avant le paradis ?

Pour plus de flexibilité et de découvertes, commencez votre voyage par San José, la capitale du Costa Rica. Explorez ses marchés, musées et quartiers animés tout en profitant de meilleurs choix de vols internationaux et de tarifs avantageux.

Ensuite, embarquez sur un vol local de 40 minutes vers Nosara (à partir de 130\$US) et laissez-vous émerveiller par une vue panoramique spectaculaire sur la jungle et l'océan. Un itinéraire pratique, abordable et riche en contrastes, de l'énergie urbaine à la sérénité côtière.



VOTRE ÉQUIPE RETRAITE PURA VIDA 2026



Henriette Jolicoeur

Fondatrice de Yoga Être

Enseignante en yoga, méditation et breathwork.
Productrice de la retraite Pura Vida 2026



Fannie Saint-Onge

Enseignante en yoga et méditation
Professeure d'éducation physique au niveau collégial



Normand Jr Piché

Chargé de projet, responsable du service à la clientèle.
Enseignant en yoga et Pilâtes.

CONTACT

Normand Jr Piché

T. +1.514.262.3396

normandjrpiche@gmail.com

GROUPE RETRAITE 2025



TÉMOIGNAGES

- *Je suis ravie, enchantée et transformée par tous ces moments de pur bonheur.* G. Daoust
- *C'est une expérience mémorable, magnifiquement orchestrée dans un lieu tout simplement paradisiaque que j'ai pu vivre.* J. Chapdeleine
- *J'ai vécu une expérience enrichissante en termes de pratique du yoga, de bien-être et d'amitiés.* C. Lasalle
- *Merci de nous avoir permis de vivre cette belle aventure. Vous aviez vraiment à cœur que tout se déroule à merveille.* F. Côté

RETRAITE PURA VIDA

@ Tierra Encantada

du 3 au 10 janvier 2026

Nosara, Costa Rica

**Là où les rêves prennent racine
et où chaque instant devient magique**

Yoga Être