

Retraite vacances  
yoga & bien-être

Eunoia.  
wellness

COSTA RICA 15 AU 22 MARS 2025



## RETRAITE PURO BIENESTAR

Un événement d'EUNOIA wellness, créateur d'événements de ressourcement & de développement de soi

Une semaine de pur bien-être créée par  
Claudia Menendez & Pascale-Audrey.

C'est une 7ème retraite pour Pascale-Audrey  
(fondatrice d'EUNOIA, wellness) et une deuxième  
en collaboration avec Claudia Menendez.

Dans un environnement de rêve au cœur d'une nature  
luxuriante, cette retraite favorisera le « self-care » et  
facilitera l'accès en conscience à sa paix intérieure,  
son épanouissement et la connexion à son cœur  
d'enfant... en prenant soin du corps, de l'esprit &  
de l'âme en parfaite symbiose.

Une semaine de yoga, méditation, découverte et  
vacances... tout inclus (!), guidée par des facilitatrices  
expérimentées et bienveillantes qui ont à cœur de vous  
faire vivre une merveilleuse expérience de ressourcement.

Des jours sereins pour expérimenter... bien-être,  
joie & repos, rencontres & partages, connexion à soi  
et aux autres, plages & couchers de soleil, contemplation  
& aventure, chambres tout confort, repas savoureux...  
et plus!



## HÉBERGEMENT & REPAS

Le Latica Lodge propose une expérience d'hébergement  
haut-de-gamme et confortable dans un environnement  
naturel. Toutes les chambres ont une salle de bain  
privée et la climatisation. Les serviettes de douche  
et de piscine sont fournies.

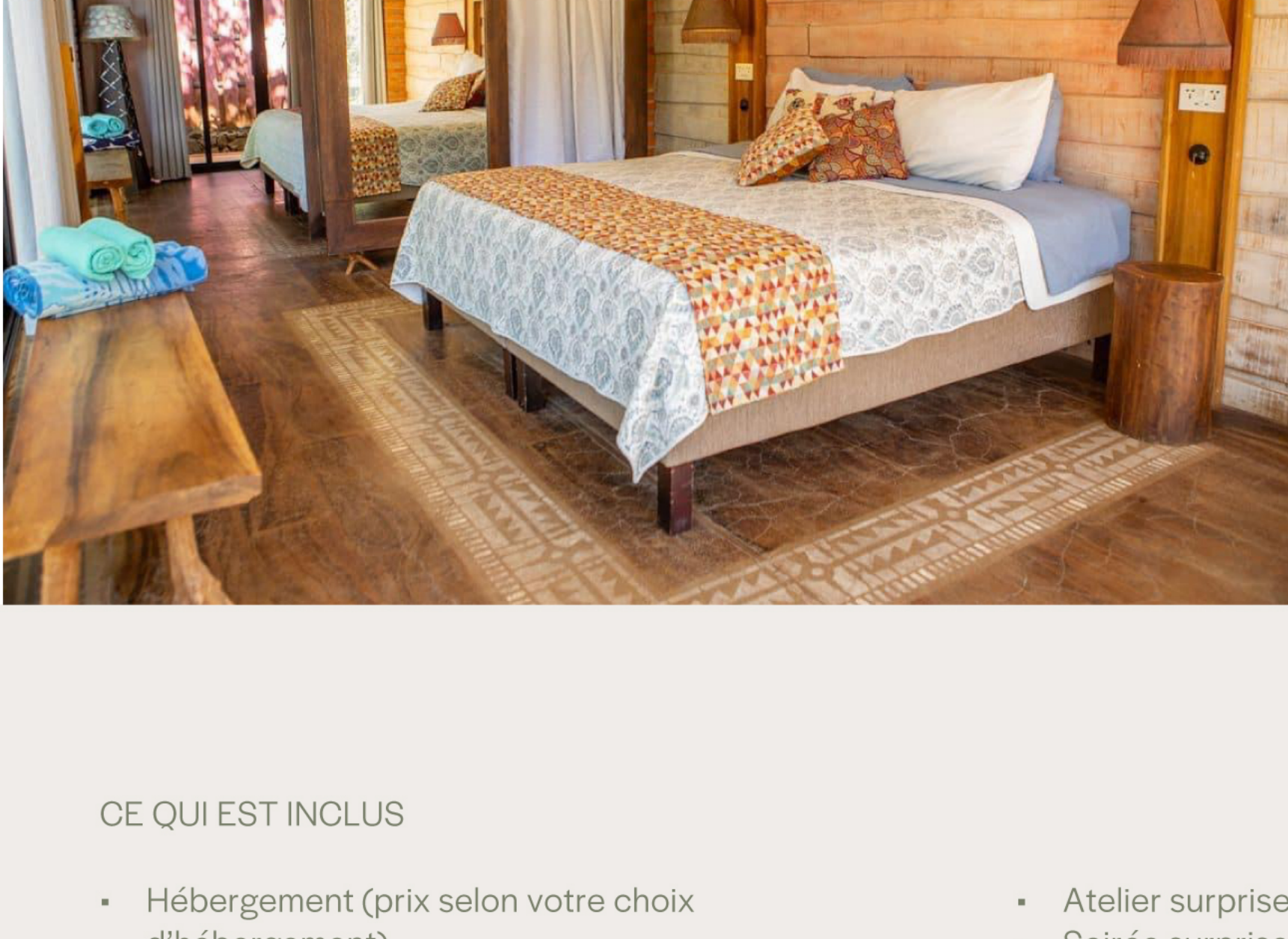
Location parfaite & unique pour une retraite sur un  
magnifique domaine privé de 7 acres situé sur la côte  
Pacifique, à quelques kilomètres des plages splendides  
et peu fréquentées de Playa Negra, Playa Avellanas et  
Playa Callejones.

Un site exceptionnel en « zone bleue » au cœur du  
Guanacaste, entouré d'un vaste territoire préservé.

Idéalement situé à seulement 1h30 de l'aéroport de  
Libéria. À 5 min en transport ou 25 min à pied de la  
magnifique plage Playa Negra. À 30 min de Tamarindo  
(ville balnéaire animée avec restaurants, bars, marchés  
de souvenirs et boutiques). À 10 min à pied du spa  
Peace Retreat

Le chef Luca y opère sa magie tous les jours pour offrir  
une expérience culinaire spectaculaire. Des saveurs  
internationales et des plats savoureux pour maintenir  
un niveau d'énergie optimale. Des mets sains, protéinés  
et joliment présentés, faits d'ingrédients soigneuse-  
ment choisis, à chaque repas.

Une équipe formidable vous attend prête à rendre  
votre séjour exceptionnel.



## CE QUI EST INCLUS

- Hébergement (prix selon votre choix  
d'hébergement)
- Tous les repas et smoothies concoctés par  
Chef Luca (sauf 2 repas lors des excursions)
- Transport terrestre de l'aéroport de Liberia  
aller-retour (pour les arrivées le 15 mars en  
après-midi et pour les départs le 22 mars)
- Tous les cours quotidiens, ateliers de yoga  
& méditations
- Excursion à Tamarindo
- Excursion à Avellanas

- Atelier surprise! (donnée par une invitée)
- Soirée surprise!
- Tous les transport vers les plages, activités  
et excursions
- Temps libre: piscine - plage - feux de camp -  
moments de partage...
- Organisation de cours de surf sur demande  
pour les intéressés (frais en sus)
- Réservation de massage au centre Peace Retreat  
à 10 min à pied (frais en sus)

## CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Vol international aller-retour \*
- Assurance voyage
- Breuvages supplémentaires et boissons alcoolisées
- Tous les pourboires (chauffeur, hôtel...)
- Dépenses personnelles
- Taxe de sortie du Costa Rica 29\$ US, argent  
comptant ou VISA.
- Autres activités optionnelles de votre choix  
& à vos frais: cours de surf - massage...

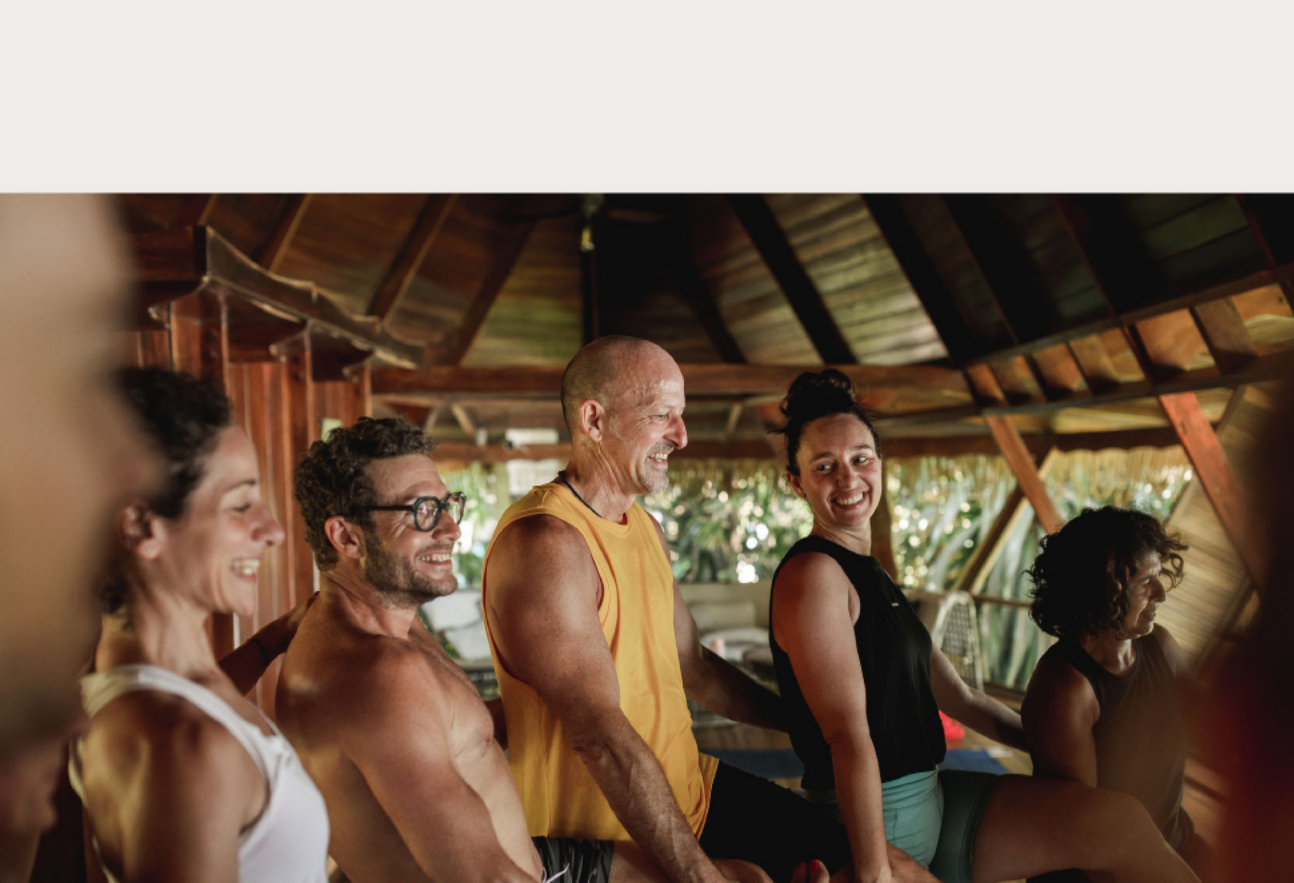
\* Avion - arrivée & départ: vous devez réserver un vol vers l'aéroport de Liberia (LIR) et nous transmettre votre itinéraire. Une navette avec un chauffeur identifié du Latica Lodge vous attendra à la sortie de l'aéroport pour vous amener au lodge (disponible pour les arrivées le 15 mars en après-midi et les départs le 22 mars). Prévoyez un trajet d'1h20-1h30.



PRIX  
1 150\$ CAD + hébergement & repas :  
à partir de 1 238\$ US (selon choix d'hébergement)

Pour plus de détails:  
eunoia.pascaleaudrey@gmail.com

IG: eunoia.wellness  
FB: Pascale Audrey Yoga



« Si vos esprits et vos cœurs sont suffisamment  
ouverts, alors les tempêtes ne feront que passer  
et vous apporteront au contraire plus de force  
et de rayonnement avec une joie de vivre que rien  
ne pourra jamais plus ébranler. »

- Annie Marquier  
Fondatrice de l'Institut  
du développement  
de la personne

## LES FACILITATRICES

Pascale-Audrey pratique le yoga depuis près de 20 ans.  
Elle est actrice de métier et enseignante de yoga cer-  
tifiée auprès de Sylvie Tremblay chez Yoga Sangha  
(YF, FFY, RYS) depuis 2016. Elle a cumulé 645 heures  
de formations en Hatha, Vinyasa, Yin, Méditation et  
autres formations avancées.

Elle guide des cours en studio, en entreprise, lors  
d'événements spéciaux, ainsi que des ateliers &  
retraites, et fait partie de l'équipe professorale  
de la formation de Yoga Sangha.

Suite à ses années de travail dans le domaine de  
l'événementiel, elle fonde en 2022 EUNOIA, wellness  
une entreprise de planifications d'événements de res-  
sourcement & de développement de soi et crée des  
retraites ici et à l'international.

Grande passionnée, elle trouve son bien-être dans  
l'équilibre entre introspection et action. Et c'est cet  
équilibre entre douceur & énergie, entre fluidité & disci-  
pline, qui est à l'essence même de ses enseignements.

Elle aime le beau et l'inspirant et tout ce qui permet  
l'expansion dans tous les sens.  
Et aussi... Voyager, beaucoup! Être en nature, le plus  
souvent possible! Rigoler, énormément!



Claudia Menéndez, que l'on surnomme affectueuse-  
ment YAYA, est originaire du Guatemala, infirmière  
clinicienne de profession et yoga thérapeute. Elle  
enseigne le yoga depuis 2020 et a complété plus  
de 1000 heures de formations créditées, surtout à  
Yoga Sangha Montréal (Yin yoga, yoga nidra, yoga  
thérapeutique, méditation...).

Mais le yoga, le chemin du bien-être vers Soi,  
a toujours été dans sa vie grâce à ses grands-parents  
guatémaltèques. Elle croit à la force de l'intention,  
de l'engagement et de se vivre pleinement.

« Quand tu comprends que le vrai cadeau du chemin  
du yoga se passe surtout en dehors du tapis, tu veux  
que le plus de monde en profite! La sagesse vient de  
l'expérience et non juste de la connaissance. Plus on  
partage ce bonheur, plus il devient vibrant. »

- Claudia



## LA MISSION D'EUNOIA wellness

La création d'événements qui offrent l'environnement  
et les ressources pour l'exploration et la réalisation de  
l'être vers son plein potentiel. Faciliter l'accès en con-  
science à sa paix intérieure, son épanouissement, en  
prenant soin du corps, de l'esprit, de l'âme & du cœur...  
en parfaite symbiose. Créer des « safe space » de  
développement holistique.

## LES VALEURS:

Transformation . Connexion . Authenticité .  
Curiosité . Partage . Service

EUNOIA, une symbolique forte,  
« Beautiful Thinking »

Ancien mot grec qui se traduit littéralement par  
« belle pensée », « bel esprit ».

Un esprit pur et équilibré qui fait preuve de bonne  
volonté et de gentillesse.

CITATION qui reflète bien la mission :

« I wish I could show you, when you are lonely or  
in the darkness, the astonishing light of your own being. »

- Hafiz, poète persan