

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Quiétude, paix et bien-être sur l'île Saint-Bernard à Châteauguay

Retour de la séance YOGA NATURE au solstice d'été!

(Châteauguay, le 28 mai 2019) – Le vendredi 21 juin prochain, dans le cadre de la Journée internationale du Yoga et pour célébrer le solstice d'été, le public est convié à la deuxième séance de yoga gratuite sur l'île Saint-Bernard à Châteauguay, près du vieux moulin. Avec une vue imprenable sur le lac Saint-Louis qui offre les plus beaux couchers de soleil de la région, les participants sont attendus en grand nombre pour profiter d'une soirée mémorable!

Les participants sont invités à apporter leur tapis de yoga (ou serviette de plage) et à se laisser guider par une professeure passionnée, Mélissa Vaillancourt (SUP SHOP – YOGA DE L'ÎLE). Pour l'occasion, des collaborateurs viendront ajouter une touche artistique à la soirée. Entre autres, le chanteur, conteur et slameur Mathieu Lippé, adepte de yoga et amoureux de la nature, participera à la soirée. Autre professeure invitée, Marie-Claude Ringuette, viendra ajouter sa touche magique avec mantras et séquences originales.

Lors de cette séance de yoga en nature, des dons seront amassés pour la mission de conservation de la nature d'Héritage Saint-Bernard. Pour encourager les contributions des participants, tout don de 10 \$ donnera la chance de gagner l'un des prix du tirage, offerts par différents partenaires à l'événement. Aussi, l'équipe du Manoir d'Youville offrira des smoothies aux participants, en plus d'offrir des visites libres dans certains des espaces de l'hôtel pour les plus curieux!

Instigatrice de l'événement, Mélissa Vaillancourt est autant passionnée de yoga que de nature. Ses séances de yoga sur l'île Saint-Bernard, ses cours de SUP Yoga sur le lac Saint-Louis, de même que ses cours et ses retraites au Manoir D'Youville ont tous le dénominateur commun de permettre aux participants une riche connexion à la nature et au monde du vivant. Elle puise par ailleurs son inspiration à même cette nature protégée.

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT : 18h45 à 19h15 : accueil et installation des participants
19h15 à 20h30 : séance de yoga nature
20h30 à 20h45 : mot de fin et tirages

En cas d'intempéries majeures, l'événement sera annulé – suivez-nous sur les réseaux sociaux!

L'événement est rendu possible grâce à la collaboration de plusieurs partenaires : SUP SHOP, le Manoir D'Youville, Héritage Saint-Bernard, Yoga Sangha et la Ville de Châteauguay.

-30-

Information additionnelle : www.lovesupshop.com • lovesupshop@gmail.com
FACEBOOK @Sup Shop @Manoir D'Youville @Héritage Saint-Bernard

Photos : les crédits sont inscrits à même le nom des photos*

* Les photos jointes à ce document peuvent être utilisées avec le crédit photo pour des articles relativement à ce communiqué seulement. Toute autre utilisation des photos doit faire l'objet d'une entente avec le(s) photographe(s).