

EVOLVE WITH DAILY PRACTICE



ÉVOLUER

FLORENCE BD

AVEC UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE

June 27 - 8 Juillet with Eliot

Tune in to the Self increasingly through yoga practice every morning or evening for 12 days!

Une occasion unique de s'épanouir et d'être à l'écoute de soi-même grâce à une pratique quotidienne de yoga pendant 12 jours, en matinée ou en fin de journée

A daily appointment with yourself on your mat holds a bridge of less than 24 hours from practice to practice. The cumulative nurturing effect of your practices is therefore more powerful than a weekly or bi-weekly practice.

Daily practice of āsana (postures), chant, prānāyāma (breathing), meditation and śavāsana will support the deepening of your awareness and the path to the majestic true Self.

Evolve.

Daily Schedule from June 27 to July 8

Morning practice 9am to 10:30am

Evening practice 6:30pm to 8pm

12-day option (all taxes included)

Either morning or evening practice **\$144**

8-day option (all taxes included)

Either morning or evening practice **\$112**

If necessary other options can be organized directly with Eliot.

Un rendez-vous quotidien avec soi-même à l'aide du yoga crée un pont de moins de 24 heures d'une pratique à l'autre. L'effet cumulatif nourricier de toutes vos pratiques se trouve ici décuplé, supérieur à celui d'une ou deux pratiques hebdomadaires.

La pratique quotidienne d'asanas (postures), de chants, de pranayama (techniques de respiration), de méditation suivie de shavasana viendra appuyer le raffinement de votre conscience et soutenir votre cheminement vers la majesté du Soi véritable.

Horaire quotidien du 27 juin au 8 juillet

Pratique en **matinée** : 9 h 10 h 30

Pratique en **fin de journée** : 6 h 30 à 20 h

Option de 12 jours (taxes incluses)

Matinée ou fin de journée : **144 \$**

Option de 8 jours (taxes incluses)

Matinée ou fin de journée : **112 \$**

Pour autres arrangements veuillez communiquer avec Eliot.

Information:

centreyogaaylmer@gmail.com - www.centreyogaaylmer.com -819-332-1616

Location/ Endroit: Centre Yoga 142 Frank Robinson Avenue, Aylmer QC