

DE FEU

E T D E N E C T A R

retraite de yoga au Guatemala

du 9 au 16 novembre 2013

Porté par la puissance des volcans majestueux, ravivez le feu qui vous anime et succombez à la douceur du nectar exquis qui coule dans votre cœur. Eliot vous invite au magnifique lac Atitlán, autrefois lieu de rites et de dévotions du peuple maya, aujourd'hui sanctuaire pour la pratique du yoga. Durant notre retraite dans le cadre enchanteur de la Villa Sumaya (www.villasumaya.com), les histoires, les chants, les asanas et la méditation vous aideront à approfondir votre pratique et favoriseront votre éveil à l'infinie beauté de votre propre vie.

LA RETRAITE DE SEPT JOURS COMPREND :

- L' hébergement (arrivée le 9 nov. - départ le 16 nov.)
- Trois repas végétariens délicieux et nourrissants par jour
- Des meditations au lever et coucher du soleil
- La pratique des asanas (2hrs le matins et 1.5hrs l' après midi)
- accès piscine, spa, sauna, service continu de thé et de café



CHAMBRE INDIVIDUELLE : 1 300 \$

CHAMBRE PARTAGÉE (DEUX PERSONNES) : 1 200 \$ par personne

CHAMBRE PARTAGÉE (COUPLE) : 1 150 \$ par personne

Coûts de voyage aller/retour à Villa Sumaya ne sont pas inclus dans ces prix et devront être couverts par les participants.

Dépôt de 300 \$ requis pour réserver votre place

Paiement complet doit être reçu le 18 octobre 2013

Contact et inscription : eliot.acuna@gmail.com ou 819-332-1616



Eliot prend plaisir à vous guider dans la pratique du yoga pour vous faire découvrir la beauté et la magnificence de votre être véritable. Sa passion pour le lien qui existe entre toutes choses l'a amenée à étudier la nutrition holistique, la guérison reiki et le yoga. Eliot est professeure certifiée de hatha yoga et continue d'approfondir avec gratitude sa compréhension du yoga, inspirée par d'excellents professeurs au Canada et aux États-Unis, dont Barrie Risman, Robin Golt, Sianna Sherman et Marc Holzman.

Ses cours mettent l'accent sur un bon alignement corporel et sont toujours ponctués d'enseignements riches et inspirants, nourris par la sagesse et la grâce du shivaïsme du Cashemire qu'elle étudie avec son professeur de méditation, Paul Muller-Ortega.