

# Turn on the inner Glow Allumez l'Incandescence intérieure

ASANA

MEDITATION

PRANAYAMA

CHANTS

Yoga Retreat from September 26 to 28  
Retraite de yoga du 26 au 28 septembre  
Centre Tara, Bonsecours QC

Come into sync with the natural cycles of our planetary habitat.

Synchronisez-vous aux cycles naturels de notre habitat planétaire.

**Welcome the fall!**

**Accueillez l'automne!**

Ceremoniously welcome the ecstatic, passionate change of colour, the unattached letting go and the sweet turning in to the glowing embers of your inner Self.

Saluez solennellement l'arrivée fougueuse et triomphante des couleurs, le lâcher-prise libéré de toute attache et la douce mouvance vous invitant à vous tourner vers les braises ardentes de votre être intérieur.

## Includes

two nights accommodation  
six vegetarian meals  
all yoga practices

\*prices are per person

## Inclut

deux nuits d'hébergement  
six repas végétariens  
toutes les pratiques de yoga

\*les prix sont par personne

Dorm/ dortoir \$269\*

Double occupancy (shared bath)  
Chambre double (s.d.b. partagée) \$289\*

Double occupancy (private bath)  
Chambre double (s.d.b. privée) \$299\*



In a heart-warming and loving way Eliot delights in guiding you in the practice of yoga with proper body alignment and always includes rich, inspirational teachings sourced in the wisdom and grace of non-dual Shaivism of Kashmir, which she studies with meditation teacher, Paul Muller Ortega.

Eliot est ravie de vous offrir des cours qui mettent l'accent sur le bon alignement corporel avec une touche personnelle réconfortante empreinte d'affection. Dans ses cours elle offre toujours des enseignements riches et inspirants, nourris par la sagesse et la grâce non dualiste du shivaïsme du Cachemire, qu'elle a la chance d'étudier avec son professeur de méditation, Paul Muller Ortega.

Information: [eliot.acuna@gmail.com](mailto:eliot.acuna@gmail.com) 819-332-1616 [centreyogaaylmer.com](http://centreyogaaylmer.com)