



photo : Joanne Desroches

DAWN - AUBE

a yoga practice on the first day of spring
une pratique de yoga au premier jour du printemps

Join Eliot at dawn for a balanced practice of asana, pranayama, chanting, silence and meditation to celebrate the beginning of spring.

Joignez-vous à Eliot à l'aube pour une pratique équilibrée combinant asanas, pranayama, chants, silence et méditation pour célébrer le début de la saison du printemps.

When / quand 21 Mars
Where / où Centre Yoga (Aylmer)
Time / heure 6 h 30 - 9 h 30

Prerequisite / prérequis

minimum 1 an de pratique régulière de yoga
minimum of 1 year of regular yoga practice

Fee / coût 25 \$

Inscription / registration: eliot.acuna@gmail.com

Reservez votre place avec un paiement en argent comptant ou cheque au nom de "macadamia".
Save your spot with payment of cash or check made to the order of "macadamia".

www.centreyogaaylmer.com