

FALL EQUINOX ÉQUINOXE D'AUTOMNE

ASANA PRACTICE PRATIQUE D'ASANAS

AND / ET

TREE MEDITATION AVEC LES ARBRES

& COMMUNITY PICNIC / PIQUE-NIQUE COMMUNAUTAIRE

Equinox Asana Practice / Pratique d'asanas pour l'équinoxe
with/avec Eliot Acuña

Explore the fine-tuned alignment of the universe, manifested in your body and celebrate the sacred equinoxial energy in the beautiful setting of the Arboretum. Don't forget your yoga mat!

Explorez l'alignement raffiné de l'univers, tel qu'il se manifeste dans votre corps et célébrez l'énergie sacrée de l'équinoxe dans l'environnement enchanteur de l'Arboretum. N'oubliez pas votre tapis de yoga!

The event is an offering to the community and to the universe. There is no monetary fee.
L'événement est gratuit et est offert pour le bien-être planétaire.

Tree MEDITATION avec les arbres

with/avec Daniel Tigner

Learn to connect more deeply through meditation with trees and to inner quietude and centering. At the Arboretum there are many beautiful trees and you will have a chance to sit with a tree that calls to you. Please bring a cushion or blanket to sit on.

Approfondissez votre connexion au monde grâce à une méditation avec les arbres, trouvez la quiétude intérieure et apprenez à mieux vous centrer. Parmi les magnifiques arbres de l'Arboretum, vous pourrez choisir de méditer avec celui qui vous interpelle le plus. Veuillez apporter un coussin ou couverture pour vous asseoir.

carpooling will be organized ✨ le covoiturage sera organisé

INFO & CONTACT: eliot.acuna@gmail.com 819-332-1616

date

2013-29-9

location - endroit

**ARBORETUM
OTTAWA**

time-heure

**9:30AM-
1:30PM**

9:30 heure de rencontre/ meeting time at arboretum

10am asana

11am meditation

12am picnic (potluck /communautaire)