



# mauna

retraite de yoga en silence

silent yoga retreat

## Entrer dans l'espace vaste du CŒUR

Pour la plus part d'entre nous, l'activité quotidienne ne nous permet pas de passer plus que quelques minutes par jour en silence et en introspection. Profitez d'une fin de semaine complète réservée pour plonger profondément dans les pratiques de yoga et s'y rafraîchir.

## Usher yourself into the vast space of the HEART

For most of us, daily activities don't allow us but a few minutes to spend in silence and introspection. This weekend of yoga practices is reserved entirely for entering deeply into the vast space of the heart to be fully refreshed.

## TUCKERHOUSE

... a sustainable world is possible in our lifetime and every individual has a powerful role to play.

un monde durable est possible et chaque individu peut jouer un rôle très important.

[www.maisontuckerhouse.ca](http://www.maisontuckerhouse.ca)

Eliot warmly invites you to join her for a beautiful silent retreat during a full moon weekend

**May 20th to 22nd, 2016**

### Retreat includes

two night's accommodations, all vegan meals, āsana (yoga postures); prāṇāyāma (breathing techniques); meditation; chanting; walks in nature.

Eliot vous invite à se joindre à elle pour une retraite de yoga sereine et silencieuse durant la fin de semaine de pleine lune

**du 20 au 22 mai, 2016**

### La retraite inclut

deux nuitées, tout les repas végétaliens, āsana (postures de yoga); prāṇāyāma (techniques de respiration); méditation; chants; randonnées en nature.

**295 \$ taxes incl.**

Il ne reste que 5 places!

Only 5 spots left!

[eliot.acuna@gmail.com](mailto:eliot.acuna@gmail.com)

819-923-7077

[www.centreyogaaylmer.com](http://www.centreyogaaylmer.com)