

Au SOMMET des grands pins!

Our Christmas Tree!

an outdoor yoga asana practice & tree meditation at the Ottawa Arboretum
December 7 at 11am

According to the Dutch writer Tony van Renterghem in his book "When Santa Was a Shaman," the Santa Claus story has its origins in ancient times and the Christmas Tree goes back to myths about the tree of fire (now the decorations and lights on the Christmas Tree, the burning of the yule log and related traditions). What better way then to connect with the roots of the ancient rites at the heart of our holidays than a tree meditation mixed with a wintry yoga practice outside! Our Elf, Eliot, will guide us through some tree yoga poses and Hafiz will take us through a meditation journey to tune into and appreciate the beauty and grace of a Pine Tree. !

10 \$ per adult
15\$ per family

Ottawa Arboretum - we meet at 10:45am
at the main parking lot, by the buildings!
Dress according to the weather !
After practice, those who want to
can gather at Cafe Mulligan
in Aylmer for tea!



photo:Hafiz

10 \$ par adulte
15\$ par famille

Rendez-vous au stationnement principal
près des bâtiments, à 10 h 45.
Habillez-vous assez chaudement pour l'occasion.
Après la pratique, ceux qui le désirent pourront
prolonger le plaisir au Café Mulligan à Aylmer!

Pratique extérieure
de yoga
et méditation
sous les arbres
à l'Arboretum d'Ottawa
le 7 décembre à 11 heures

Dans son livre *La fabuleuse histoire du père Noël*, l'écrivain hollandais Tony van Renterghem explique que l'origine des récits du Père Noël remonte aux temps anciens et que la tradition de l'arbre de Noël s'inspire de mythes au sujet de l'arbre de feu (qui ont donné naissance aux décorations et aux lumières de Noël ainsi qu'à la traditionnelle bûche). Quoi de mieux que de se rebrancher sur les rituels de jadis, à la racine de ce que nous célébrons aujourd'hui? Venez participer à une pratique de yoga jumelée d'une méditation sous les arbres à l'extérieur! Notre lutin Eliot accompagnera les participants avec les postures d'asana tandis qu'Hafiz nous guidera lors de la méditation pour nous aider à être plus à l'écoute et à apprécier la beauté et la grâce des grands pins!

Arboretum d'Ottawa

7 DEC. 2014

11 H - 12 H 15

Info & registration: 819-332-1616

centreyogaaylmer@gmail.com // www.centreyogaaylmer.com