



21 juin 2015

Solstice d'été et

Journée internationale du Yoga

Une journée idéale pour participer à événement de Yoga Rondeurs où vous pourrez vivre une expérience enrichissante en groupe.

### Au programme :

- Deux séances de yoga de 90 min
- Un atelier sur le Kriya Yoga (le yoga de l'action)
- Une pause de 1h30 pour le lunch (possibilité d'apporter votre lunch ou de participer à une table du paradis)
- Un atelier sur l'Ayurvêda (médecine indienne) et la constitution Kapha, plus particulièrement
- Relaxation, méditation, Yoga Nidra, méditation, musique, etc.

**Dimanche, 21 juin 2015 de 9h00 à 16h30**  
**Centre Viniyoga Lily-Champagne - Anjou**

**Coût: 80\$**

**Note: Obtenez un rabais de 10\$ si vous êtes inscrites actuellement à l'un des cours offerts par le Collectif de professeurs de Yoga Rondeurs au Québec.**



Cette journée sera animée par Suzanne Sirois,  
Professeur accrédité du Centre de transmission du Yoga et Fondatrice de Yoga Rondeurs

Réservez dès maintenant! 12 places maximum.  
[Yogarondeurs@gmail.com](mailto:Yogarondeurs@gmail.com) - [www.yoga-rondeurs.net](http://www.yoga-rondeurs.net) - 514-702-7210