



# Yoga et ayurvéda

Expérimentez le mode de vie yogique le temps d'une fin de semaine à la campagne, en vous alimentant et en intégrant les soins quotidiens selon les vues de l'ayurvéda et en pratiquant le hatha yoga et la méditation.

Cette retraite favorisera l'élan pour poursuivre ce mode de vie sain à la maison durant la période hivernale.

## 2-4 novembre 2012

à l'Arc-en-ciel

[www.larcenciel.org/sutton](http://www.larcenciel.org/sutton)

Infos et réservation : [yoga.richelieu@gmail.com](mailto:yoga.richelieu@gmail.com)

Renseignements : **450.447.0275**

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

