

## Yoga Sivananda de l'Outaouais

745 chemin d'Aylmer, pièce 204 à Aylmer, Québec (entre Vanier et Rivermead)

### *Merci, du fond du cœur*

Comme la session d'automne tire à sa fin, nous désirons tous vous remercier pour votre participation au centre. Que vous soyez un nouveau participant, un bénévole énergique ou un membre assidu, que vous nous visitiez à l'occasion ou gardiez contact de loin : votre présence a contribué à bâtir un nouvel espace et un havre de paix.

### *Potluck déjeuner*

Tous sont invités à célébrer la fin de la session avec un potluck déjeuner végétarien ce samedi. Apportez votre plat favori ainsi que votre assiette, fourchette et tasse. Le déjeuner aura lieu suite à la classe du samedi matin (de 9 h 30 à 11 h).

QUAND? Samedi, le 13 décembre  
11 h à 12 h



### Inscription d'hiver

Samedi, le 17 janvier 2009

11 h à 16 h

Classe gratuite pour les débutants :

13 h à 14 h en français

14 h 30 à 15 h 30 en anglais

819-684-2084

[www.yoga-aylmer.com](http://www.yoga-aylmer.com)

### *Rencontrez les nouveaux enseignants*

Il y aura plusieurs nouveaux enseignants au centre cet hiver. Venez les rencontrer au cours d'une série de *classes pré session*. L'accueil est libre et les dons sont bienvenus.

QUOI? **Classes libres, dons bienvenus**

QUAND? 12 au 15 janvier 2009

*Du lundi au jeudi*

*19 h à 20 h 30*

Don suggéré: \$10 à \$20, mais tous seront accueillis

### *Session d'hiver 2009*

Le nouvel horaire des classes pour l'hiver est maintenant en ligne. Jetez-y un coup d'œil :

[www.yoga-aylmer.com](http://www.yoga-aylmer.com)

*om shanti om paix*

Arjuna et Kumari

