



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Pour diffusion immédiate  
KARMA YOGA : SIXIÈME ÉDITION**

[Montréal, 12 novembre 2018] Yoga of the Day (YOD) vous convie à la sixième édition de Karma Yoga - cette fois-ci au profit de la Maison d'Hérelle, lors d'une séance qui se tiendra le dimanche 25 novembre à 18h au gymnase CrossFit Capop.

C'est à la lueur des chandelles et au son d'un DJ que seront performées les traditionnelles 108 salutations au soleil, menées par Karina Ortega. Selon les croyances hindouistes, les 108 salutations sont une purification accueillant la nouvelle saison, un nouveau cycle. Elles possèdent plusieurs bénéfices pour la santé mentale et physique. Suriya Namaskar A consiste en un enchaînement de postures qui peuvent être adaptées pour les yogis de tous niveaux.

Par soucis d'offrir aux participants une expérience complète, des massothérapeutes seront aussi sur place.

L'intention de cette séance est de lever des fonds pour les résidents de La Maison d'Hérelle, un organisme d'hébergement luttant contre le VIH / Sida. La contribution est volontaire, mais un don de 20\$ est suggéré.

Yoga of the Day a été fondé en 2013 par Karina Ortega, avec comme vocation première d'offrir à des athlètes de CrossFit une pratique adaptée à leur sport. C'est le passé de Karina en tant qu'intervenante en milieu communautaire qui est à l'origine de l'événement Karma Yoga.

Merci de confirmer votre présence via la page Facebook de l'[événement](#).

-30-

Plus de plus amples informations, merci de contacter :

Karina Ortega, Présidente-Fondatrice  
karina@yogaoftheday.ca