

## **SESSION D'ÉTÉ – 16 juillet au 26 août 2018**



Profitez de la belle palette de couleurs de professeurs de YogaCoeurActions pour vivre en studio ou en plein d'air différentes expériences de yoga. Ces cours seront multi-niveaux et les professeurs s'adapteront aux besoins et au rythme idéal pour le groupe.

- Lundi 19h – Lise
- Mardi 10h – Marie-Ève
- Mercredi 19h- Joanne – Au studio
- Dimanche 9h30 – Julie, Joanne, Marie-Ève

### **PRIX FORFAITS YOGA - 6 semaines**

Minimum de 8 à 10 personnes pour partir le groupe !

Vous manquez un cours, profitez de la flexibilité d'horaire pour le reprendre. Taxes incluses.

- 3 cours pour 45 \$ // 6 cours pour 90 \$ // Forfait illimité 120 \$

## **SESSION D'AUTOMNE entre 10 sept. et le 16 déc. 2018**

Minimum de 8 à 10 personnes pour partir le groupe !

Vous manquez un cours, profitez de la flexibilité d'horaire pour le reprendre.



### **PRIX FORFAITS YOGA SI DÉPÔT AVANT 10 SEPT - 14 semaines**

10 cours = 160 \$ / 145 \$ pour les nouveaux élèves

14 cours = 200 \$ / 180 \$ pour les nouveaux élèves

Forfait illimité = 270 / 250 \$ pour les nouveaux élèves

Forfait 10 cours de QiGong= 160 / 150 \$ pour les nouveaux élèves

Forfait 8 Ateliers de Méditation & gestion du stress = 200\$ / 180 \$ pour les nouveau élèves

Forfait Jeunes et parents - 8 cours pour 95 \$, 70\$ par membre additionnel.

Forfait famille et couple – communiquer avec nous.

Duo de forfaits : jusqu'à 40 \$ de rabais selon les choix

## **ASSUREZ VOS PLACES, ÉCONOMISEZ TEMPS ET ARGENT AVEC DÉPÔT ET FORMULAIRE COMPLÉTÉS**

COMPLÉTER FORMULAIRE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE

<http://yogacoeuractions.com/inscription/>

1. DÉPÔT DE 25 \$ REQUIS IDÉALEMENT EN ARGENT. Solde dû première sem. de cours.
2. AUTRES SOLUTIONS DE PAIEMENT :
  - a) Préinscription sur Boutique virtuelle de <http://yogacoeuractions.com/boutique/>
  - b) Virement Interac à [pascacharest@sympatico.ca](mailto:pascacharest@sympatico.ca)
  - c) Enveloppe identifiée remise à la Boutique Patinage située sous le studio et ouvert 6 jours.  
(Paiement en argent ou par chèque à Pascale Charest)

## 25 PLAGES HORAIRE POUR L'AUTOMNE

Min. de 8 à 10 personnes pour partir le groupe.

Vous manquez un cours, profitez de la flexibilité d'horaire pour le reprendre.

### YOGA - 14 semaines entre le 10 sept. et 16 déc.

#### Lundi

10h30 à 12h00 : Yoga Fondations

19h30 à 20h45 : Yoga Fondations

#### Mardi

10h00 à 11h45 : Yoga Équilibre de vie

18h30 à 19h45 : Yoga Équilibre de vie

20h00 à 21h30 : Yoga Équilibre de vie

#### Mercredi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations

16h15 à 17h30 : Yoga Équilibre de vie

18h15 à 19h30 : Yoga Fondations

20h00 à 21h15 : Yoga Extra détente

#### Jeudi

9h30 à 11h : Yoga Équilibre de vie

18h à 19h15 : Yoga Extra détente et initiation à la méditation – **NOUVEAU**

#### Vendredi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations \* flow (multi-niveaux)

12h00 à 1h15 : Yoga Extra-détente \* accès aux mamans enceintes – **NOUVEAU**

18h00 à 19h15 : Yoga Extra-détente & QiGong

#### Samedi

9h30 à 10h45 : Yoga Fondations – **NOUVEAU**

15h30 à 16h30 : Yoga Famille : 1 fois par mois - Pascale

#### Dimanche

9h15 à 10h30 : Yoga Fondations

10h45 à 12h00 : Yoga Fondations & flow Multi-niveaux

14h45 à 16h45 : Yoga 5 à 8 ans avec ou sans parents

16h00 à 17h00 : Yoga 8 à 12 ans avec ou sans parents

### ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.

8 semaines x 2h – débutant sem. 24 sept avec Jean-François Michaud

Lundi 19h15 à 21h15 : Niveau Évolution – Studio externe

Jeudi 19h30 à 21h30 : Niveau Fondation pour débutants – Studio bleu YogaCoeurActions

### QIGONG – 10 à 14 sem. débutant 15 sept ou semaine du 24 sept.

Lundi : 18h00 à 19h00 et Mardi : 17h15 à 18h15 – Sylviane (10 sem.) – **NOUVEAU**

Mercredi : 14h00 à 15h15 et Vendredi 9h00 à 10h15 - Édith (10 sem.)

Vendredi 18h00 à 19h15 : Yoga extra-détente & QiGong Lise - débute 15 sept (14 sem.)



#### *Yogas adaptés à vos corps*

Professeurs certifiés et attentifs  
Accessoires et rythmes vous permettant  
de respirer et de ressentir les bienfaits de  
votre séance. 4 thèmes de cours vous  
sont proposés :

#### *Yoga Fondations + YFlow*

Pour les débutants ou toutes personnes  
qui veulent intégrer les bases du yoga. Le  
Yoga Fondations & flow est un yoga  
fondations avec des enchaînements plus  
dynamiques de postures.

#### *Yoga extra-détente*

Accessible à tous, c'est un yoga  
fondation avec des moments extras de  
détente.

#### *Yoga Équilibre de vie*

Yoga intégrant les bienfaits des  
postures, de la méditation et des  
pranayamas tout en augmentant votre  
niveau de conscience corporelle et  
énergétique afin de rester plus à l'écoute  
de soi et de son équilibre au quotidien.  
\*avoir fait 2 sessions de yoga ou plus.

#### *Yoga Jeunes et parents*

Permet aux jeunes & parents  
d'approprier les postures de yoga dans  
une dynamique adaptée et inspirée de  
thèmes pratiques pour eux.

#### *Pleine conscience*



#### *Qi Gong*

