



POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ

514 913-5154

yogacoeuractions.com

3780 Concorde Est, Laval, H7E 2C9

Tout près du Centre de la nature de Laval

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.



Les cours de Yoga débutent sem. du 10 sept. pour 14 sem.

Les cours de QiGong débutent sem. 24 sept pour 10 sem. sauf pour le cours du vend. 18h qui débute le 14 sept. pour 14 sem.

Les ateliers de Méditation débutent sem. du 24 sept. pour 8 sem.

PORTES OUVERTES GRATUITES POUR DÉCOUVRIR- RSVP

- Jeudi 6 sept. 19h30 à 21h : QiGong (30 min.) et Yoga (60 min.)
- Vend. 7 sept. 20h à 21h 30 : QiGong (30 min.) et Méditation (30 min) Questions
- Dim. 9 sept. 10h – 11h30 : QiGong (30 min.) et Yoga (60 min.)

RSVP à yogacoeuractions@gmail.com en mentionnant nom, âge et téléphone.

FORFAITS ET PROMOTIONS AVANT 10 SEPT.

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

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

Forfait illimité yoga = 270 \$ / 250 \$ pour nouveaux élèves. Vous souhaitez 1 à 2 fois /sem ou +.

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

Forfait illimité QiGong = 270 \$ / 250 \$ pour nouveaux élèves. Vous souhaitez 1 à 2 fois /sem ou +.

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

Forfait Jeunes et parents - 8 cours pour 95 \$, 70\$ membre additionnel. Yoga famille : 20\$/mois

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 COMPLÉTÉ AVANT 10 SEPT.

COMPLÉTER FORMULAIRE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE

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

1. DÉPÔT DE 25 \$ REQUIS IDÉALEMENT EN ARGENT AVANT 10 SEPT. 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
 - 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 – Joanne G.

19h30 à 20h45 : Yoga Fondations – Marie-Ève C.

Mardi

10h00 à 11h45 : Yoga Équilibre de vie – Pascale C.

18h30 à 19h45 : Yoga Équilibre de vie – Pascale C.

20h00 à 21h30 : Yoga Équilibre de vie -Pascale C.

Mercredi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations – Louise G.

16h15 à 17h30 : Yoga Équilibre de vie – Pascale C.

18h15 à 19h30 : Yoga Fondations – Johanne G.

20h00 à 21h15 : Yoga Extra détente – Johanne G.

Jeudi

9h30 à 11h00 : Yoga Équilibre de vie – Pascale C.

18h00 à 19h15 : Yoga Extra détente et initiation à la méditation – **NOUVEAU- Lise**

Vendredi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations * flow (multi-niveaux) – Sarah -Eve G.

12h00 à 13h00 : Yoga Extra-détente * accès MAMAN ENCEINTE – **NOUVEAU-Sarah**

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

Samedi

10h à 11h : Yoga Famille : 1 fois par mois – samedi 15 sept.

Dimanche

9h15 à 10h30 : Yoga Fondations – Julie R.

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

14h45 à 15h45 : Yoga 5 à 8 ans avec ou sans parents- Marie-Ève C.

16h00 à 17h00 : Yoga 8 à 12 ans avec ou sans parents - Marie-Ève C.

ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.

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

Lundi 19h15 à 21h15 : Niveau Évolution (prérequis : niv. Fondation) – Studio externe

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

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

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

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

Vendredi 18h00 à 19h15 : Yoga extra-détente & QiGong Lise – débute 14 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'approfondir les postures de yoga dans
une dynamique adaptée et inspirée de
thèmes pratiques pour eux.

