



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 jusqu'au 16 déc. 2018

**Vous manquez un cours, profitez de la flexibilité d'horaire pour le reprendre.
Débutez dès maintenant !**



Les cours de Yoga se terminent le dim. 16 déc pour la majorité des cours
Les cours de Yoga Jeunes avec ou sans parents débutent dimanche 14 oct. Pour 8 semaines.
Les yoga familles : samedi 22 sept., 20 oct, 17 nov., 15 déc
Les cours de QiGong débutent sem. 24 sept pour 10 sem. sauf pour le cours du vend. 18h qui débuta le 14 sept. et terminant le 14 déc..
Les ateliers de Méditation débutent sem. du 24 sept. pour 8 sem. sauf pour le mardi débutant le 2 oct.

FORFAITS ET PROMOTIONS ★ TAXES COMPRISES

Essai : 15 \$ Cours à la carte : 18\$ (prérequis : avoir déjà fait du yoga)
10 cours yoga = 160 \$ / 155 \$ pour nouveaux élèves
14 cours yoga = 200 \$ / 185 \$ 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 \$
Forfait Jeunes et parents - 8 cours pour 109 \$, 95\$ membre additionnel. Yoga famille : 25\$/famille
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

- 1) COMPLÉTER FORMULAIRE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE
<http://yogacoeuractions.com/inscription/>
- 2) SOLUTIONS DE PAIEMENT :
 - a) Dépôt de 25 \$ sur Boutique virtuelle de <http://yogacoeuractions.com/boutique/>
 - b) Paiement complet ou dépôt 25 \$ virement Interac à pascalecharest@sympatico.ca
La question : code secret ? Réponse : Votre prénom123 Ex. : MarieAndree123 (sans accent et tiret)
 - c) Enveloppe bien 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.

Débutez dès maintenant !

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

YOGA – jusqu'au 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.

18h15 à 19h40 : Yoga Équilibre de vie – Pascale C.

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

Mercredi

10h30 à 12h00 : 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.

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



Samedi

10h à 11h : Yoga Famille : 1 fois par mois – samedi 22 sept., 20 oct, 17 nov., 15 déc.

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 * sauf mardi

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

Mardi 19h30 à 21h30 Niveau Fondation pour débutants - Studio Externe – **début 2 oct**

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

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

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

Vendredi 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.

