




Pour votre pleine vitalité.

514 913-5154 yogacoEURactions.com
 3780 Concorde Est, Laval, H7E 2C9
 À deux pas du Centre de la nature de Laval

RÉSEVER VOS PLACES

1. COMPLÉTER FORMULAIRE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE
<http://yogacoEURactions.com/inscription/>
2. SOLUTIONS DE PAIEMENT :
 - a) Préinscription sur Boutique virtuelle de <http://yogacoEURactions.com/boutique/>
 - b) **Virement électronique à pascalecharest@sympatico.ca**
 - c) Chèque du montant total au nom de Pascale Charest postdaté du 23 avril.
 - D) Enveloppe identifiée remise à la Boutique Patinage située sous le studio et ouvert 6 jours.
 (Formulaire + paiement en argent idéalement ou par chèque à Pascale Charest)

SESSION PRINTEMPS 2018 – PRIX ET DATES

Session de yoga du 23 avril au 15 juillet pour 8 à 12 semaines selon le cours. Session QiGong à partir du 9 ou 23 avril pour 8 ou 10 sem. Session Méditation & gestion du stress à partir du 23 avril pour 5 à 6 sem.		
FORFAIT	PRIX RÉGULIER INCLUANT TAXES	PROMOTION NOUVEL ELEVE AVANT DATE DE DÉBUT
8 cours de yoga	132 \$	122\$
10 cours de yoga	160 \$	150 \$
12 cours de yoga	180 \$	160 \$
Forfait illimité de yoga	240 \$	220 \$
Yoga 7 - 11 ans & parents	75 \$	70 \$
Forfait couple ou famille en cours régulier	Informez-vous	
Yoga à la carte	18 \$	
QIGONG 8 ou 10 cours	132 \$ /160 \$	120 \$/150\$
MÉDITATION Introduction (75 min x 6) Évolution (120min x 5)	105 \$ 125 \$	90 \$ 120\$
Forfaits yoga & méditation & QiGong	Jusqu'à 30 \$ de rabais selon le duo ou trio de forfaits choisis.	
Pour élèves actuels ou du passé :		
RABAIS DE 10\$ si inscrit avec un nouvel élève !		

Pour votre pleine vitalité.

Pour une flexibilité d'horaire.

Pour des approches adaptées à votre corps.

Pour des petits groupes et enseignants à votre écoute.

Pour des espaces lumineux et apaisants.

PLUS DE 20 PLAGES HORAIRE CE PRINTEMPS 2018

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

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

YOGA - 12 semaines à partir du 23 avril

Lundi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations

19h30 à 20h45 : Yoga Fondations

Mardi

10h00 à 11h45 : Yoga Équilibre de vie

18h15 à 19h30 : Yoga Équilibre de vie

20h00 à 21h30 : Yoga Équilibre de vie

Mercredi

10h30 à 12h00 : Yoga Fondations

16h15 à 17h30 : Yoga Équilibre de vie * fin 13 juin (8 sem.)

18h15 à 19h30 : Yoga Fondations

20h00 à 21h15 : Yoga Extra détente

Jeudi

9h30 à 11h00 : Yoga Équilibre de vie

18h00 à 19h15 : Yoga Extra détente

Vendredi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations & Flow * fin 15 juin (8 sem.)

18h00 à 19h15 : Yoga Extra-détente & QiGong * fin 15 juin

Samedi 15h à 16h : Yoga Famille : 7 avril- 12 mai- 9 juin

Dimanche

9h15 à 10h30 : Yoga Fondations

10h45 à 12h00 : Yoga Fondations * Flow

15h00 à 16h00 : Yoga 7-11 ans avec ou sans parents- fin 10 juin (6 sem)

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

YOGA THÉRAPEUTIQUE POUR LE DOS – Samedi 21 avril 13h30 à 16h30

VENDREDI ZEN PAS COMME LES AUTRES- Vendredi 20 avril 20h à 21h45 (à conf)

L'acupunctrice et l'enseignante de QiGong vous permettent de découvrir et de goûter la douceur du monde merveilleux de la santé vu par les chinois.

YOGA SPA -DÉTENDEZ & ÉVADEZ-VOUS –mai 10h à 16h (à conf)

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE - 6 à 8 semaines

Approche encouragée par le corps médical intégrant méditation, détente corporelle et des notions de pleine conscience pour mieux gérer le stress.

Débutant 9 ou 23 avril avec Jean-François Michaud

5 Lundis : 19h15 à 21h15 (120 min) : Niveau Évolution (prérequis : ateliers Fondations)

6 Jeudis : 19h30 à 20h45 (75 min) : Niveau Introduction- **NOUVEAUTÉ débute 23 avril**

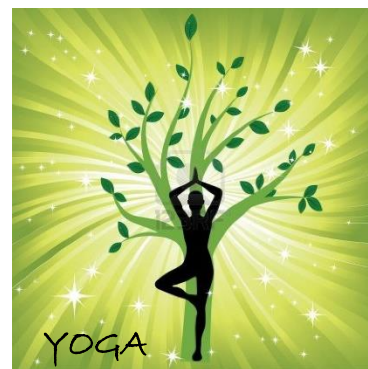
QIGONG – 8 à 10 semaines

Art chinois millénaire de guérison très doux visant la circulation d'énergie dans tout le corps à travers mouvements, respirations et automassages.

Lundi : 18h à 19h - 9 avril au 11 juin (10 semaines)

Mercredi : 14h à 15h15 Vendredi 9h à 10h15 - 25 avril au 15 juin (8 sem.)

Vendredi 18h à 19h15 : Yoga & QiGong & Méditation - 27 avril au 15 juin (8 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 dynamiques de cours
vous sont proposés :

Yoga Fondations

Yoga Fondation & flow

Pour les débutants ou toutes personnes
qui veulent intégrer les bases du yoga. Le

Yoga Fondations & flow : yoga
fondations plus des enchaînements
dynamiques de postures.

Yoga extra-détente

Accessible à tous, cours vous apprenant
les fondations du yoga avec un temps
plus grand dédié à votre 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 famille

Permet aux familles d'apprivoiser les
postures de yoga de façon ludique tout
en connectant ensemble.

Méditation

Pleine conscience

