




Pour votre pleine vitalité.

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

### RÉSERVER VOS PLACES

1. COMPLÉTER FORMULAIRE PAPIER OU ÉLECTRONIQUE  
<http://yogacoactions.com/inscription/>
2. SOLUTIONS DE PAIEMENT :
  - a) Préinscription sur Boutique virtuelle de <http://yogacoactions.com/boutique/>
  - b) Virement électronique à [pascalecharest@sympatico.ca](mailto: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 \$
6 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 \* fin 29 juin

#### **Vendredi**

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

18h00 à 19h15 : Yoga Extra-détente & QiGong \* fin 22 juin – pas de cours 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

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**

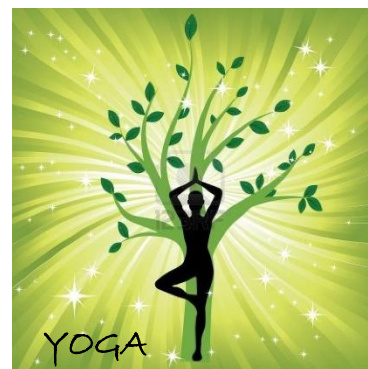
### QIGONG – 8 à 10 semaines

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

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

Vendredi 9h à 10h15 - 4 mai au 22 juin (8 sem.)

Vendredi 18h à 19h15 : Yoga & QiGong & Méditation – fin 22 juin – pas de cours 15 juin



#### *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'approprier les  
postures de yoga de façon ludique tout  
en connectant ensemble.

#### *Méditation*

#### *Pleine conscience*

