



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

PLUS DE 20 PLAGES HORAIRE CE PRINTEMPS 2019

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 22 avril jusqu'au 15 juillet

Lundi

10h30 à 11h45 : Yoga Fondations (12 sem. – Joanne)

19h30 à 20h45 : Yoga Fondations (12 sem. – Lise)

Mardi

10h00 à 11h45 : Yoga Équilibre de vie (12 sem. - Pascale)

18h00 à 19h30 : Yoga Équilibre de vie (12 sem. - Pascale)

Mercredi

10h30 à 12h00 : Yoga Fondations (10 à 12 sem. - Louise)

16h30 à 18h00 : Yoga Équilibre de vie (8 sem. * fin 12 juin. - Pascale)

18h15 à 19h30 : Yoga Fondations (12 sem. - Joanne)

20h00 à 21h15 : Yoga Fondation mutli-niveaux (10 sem. - Joanne)

Jedi

9h30 à 11h10 : Yoga Équilibre de vie (12 sem. - Pascale)

18h15 à 19h30 : Yoga Extra-détente & QiGong * fin 18 juillet (12 sem - Lise)

19h45 à 21h00 : Yoga Extra-détente & Méditation (8 sem. - Lise)

Dimanche

9h30 à 10h45 : Yoga Fondations (12 sem. - Julie)

16h00 à 17h00 : Yoga Jeunes et Parents (7 à 12 ans- 6 sem. Marie-Eve)

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

YOGA THÉRAPEUTHIQUE POUR LE DOS – Samedi 25 mai 13h30 à 16h15

YOGA ET BAIN DE SONS – Samedi 11 mai 13h30 à 15h30

SÉRIE SPÉCIALE MÉDITATION OUVERT À TOUS : Mardi 9, 16, 23 avril 20h à 21h

SUBLIME RETRAITE- Ressourcement du printemps 26,27,28 avril

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 sem. 29 avril avec Jean-François Michaud

6 Lundis : 19h30 à 21h30 (120 min) : Niveau Évolution (prérequis : ateliers Fondations)

8 Mardis : 19h45 à 21h45 (120 min) : Niveau Fondation pour débutant

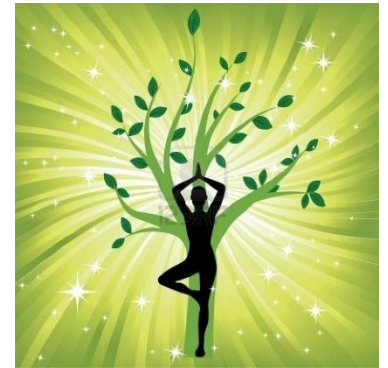
QIGONG – 10 à 12 semaines

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

Lundi : 18h00 à 19h00 : 22 avril au 24 juin* ou 8* juillet * dans les jardins (10 sem.- Sylviane)

Vendredi 9h00 à 10h15 : 26 avril au 28 juin (10 sem- Edith.)

Jedi 18h15 à 19h30 : Yoga extra -détente & QiGong - 25 avril au 18 juillet (12 sem.- Lise)



YOGA adapté à vos corps

Nos enseignants sont certifiés et attentifs. Accessoires et rythmes vous permettant de respirer et de ressentir les bienfaits de votre séance. 5 dynamiques de cours vous sont proposées :

Yoga Fondations

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

Yoga Fondations extra-détente

Yoga fondation avec un peu plus de détente.

Yoga Fondation Multi-niveaux

Yoga fondation avec des variantes. Pour s'adapter aux différents niveaux et besoins des élèves.

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 un contexte adapté avec des trucs et astuces.






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

RÉSERVER VOS PLACES

1. COMPLÉTER FORMULAIRE ÉLECTRONIQUE <http://yogacoeuractions.com/inscription/>
2. SOLUTIONS DE PAIEMENT TOTAL :
 - a) Virement électronique à pascalecharest@sympatico.ca réponse : Prénom123 ex : MarieAndree123
 - b) Préinscription sur Boutique virtuelle de <http://yogacoeuractions.com/boutique/>
 - d) En argent ou chèque du montant total au nom de Pascale Charest postdaté du 22 avril.
 - e) 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 2019 – PRIX ET DATES

Yoga : 22 avril au 15 juillet pour 8 à 12 sem. selon le cours.
Yoga parents & enfants : dim.7 avril au 26 mai pour 6 sem. (sauf 21 avril et 12 mai)
QiGong : 22 avril au 12 juillet 10 à 12 sem. selon les cours.
Atelier Méditation & gestion du stress : 29 avril au 18 juin pour 6 à 8 sem.

FORFAIT	PRIX RÉGULIER INCLUANT TAXES	
	ÉLÈVE ACTUEL ET ANCIEN	PROMOTION INCLUANT TAXES NOUVEL ELEVE
Yoga à la carte	18 \$	
3 cours de yoga	50 \$ * 1 trio/élève	45 \$*1 trio/élève
6 cours de yoga	96 \$ jeudi 19h45	90 \$ jeudi 19h45
8 cours de yoga	132 \$	125 \$
10 cours de yoga	160 \$	155 \$
12 cours de yoga	180 \$	170 \$
Forfait illimité de yoga	240 \$	220 \$
Forfait famille	Forfait yoga enfant parents 8 à 12 ans : 3 pour 45 \$/membre Forfait couple 10 cours pour 145 \$/membre/8 pour 120\$	
QIGONG 8 ou 10 cours	132 \$ /160 \$	122 \$/155\$
MÉDITATION Fondation (120 min x 8) Évolution (120min x 6)	200 \$ 150\$	200 \$ 145\$
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.