



POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE

**PETITS GROUPES ET PLEIN DE POSSIBILITÉS
EN STUDIO, EN VIRTUEL OU BANQUE VIDÉOS**

+ 20 choix + Grande flexibilité d'horaires + forfaits pour tous les rythmes et budgets.

VOTRE SANTÉ, UNE PRIORITÉ ! NOUS RESPECTONS TOUTES LES MESURES SANITAIRES.

YOGA QIGONG MÉDITATION & GESTION DU STRESS JUSQU'AU 20 DÉCEMBRE 2020

*****PRESQUE TOUS LES COURS SONT EN STUDIO ET SUR ZOOM EN SIMULTANÉS**

Lundi

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations - Sandrine
18h00 à 19h00 : **QiGong** et détente – Lise
19h30 à 20h45 : Yoga Fondations - Lise

Mardi

10h00 à 11h30 : Yoga Équilibre de vie – Pascale
12h00 à 12h30 : Yoga anti-stress – Pascale (début oct.) Virtuel uniquement
18h00 à 19h00 : Yoga & Gestion du stress - Pascale

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux- Louise
14h00 à 15h15 : Qigong – Hélène (début 7 oct - pas de Zoom)
16h30 à 17h30 : Yoga & Gestion du Stress – Pascale
18h00 à 19h15 : Cours Virtuel uniquement Yoga Fondations – Joanne
20h00 pour 24h : Enregistrement cours Virtuel de 18h – Joanne
20h00 à 21h15 : Yoga Flow – Valérie

Jeudi

10h00 à 11h30 : Yoga Équilibre de vie – Pascale
18h00 à 19h15 : Yoga Extra-détente incluant **QiGong** – Lise

Vendredi

12h30 à 13h00 : Yoga anti-stress – Pascale/Joanne (a conf) * Virtuel uniquement
À partir de 12h45 **Recevez pour 3 jours, un enregistrement :**
Yoga Anti-stress (30 min)
Yoga Flow de Valérie (75 min)
Yoga Fondations de la semaine (75 min)
QiGong et Yoga Détente (75min)
Méditation et Détente (60 min) (oct)

Dimanche

10h00 à 11h15 : Yoga Flow– Julie
16h00 à 17h00 : Yoga 7 à 12 ans avec parent – Sandrine (début 18 oct)
17h30 pour 3 jours : Enregistrement Yoga 7 à 12 ans avec parent (8 sem)

Ateliers Méditation & Gestion du stress – Jean-François Michaud

Mardi 19h30 à 21h30 ou recevez son enregistrement à 21h45 pour 24h
29 sept. au 17 nov. pour 8 semaines évolutives – Niveau Fondations/ débutant

Série Méditation Pleine Conscience et Détente - JF.Michaud & Lise Brousseau)

Jeudi 20h00 à 21h00 pour 10 sem. oct au 9 déc. (ou enregistrement pour 72h)

COURS ADAPTÉS À VOS CORPS

Professeurs certifiés et attentifs offrant une grande variété de cours rejoignant différents besoins.

Plusieurs cours de yoga privilégient l'utilisation d'accessoires pour votre plus grand confort ou expansion.
Dans un contexte inspirant favorisant zénitude et évolution intérieure, vivez des expériences ressourçantes et uniques.
VOIR DÉTAILS EN PAGE 3.

**YOGA ACCESSIBLE À TOUS ET
POUR DES BONNES BASES :**

Yoga Fondations
Yoga Extra-détente
Yoga Thérapeutique/restaurateur
Yoga & Gestion du stress
Yoga jeune et parent.

**YOGA POUR EXPLORER
DAVANTAGE**

Yoga Équilibre de vie
Yoga Flow

QIGONG

MÉDITATION

BANQUE VIDÉOS

Comprenant plus de 40 capsules vidéo de yoga, qigong et de méditation de 10 à 90 minutes offertes par divers enseignants de YogaCoeurActions.



PARTAGER LA SANTÉ AVEC VOS AMIS ET RECEVEZ DES CADEAUX

Si un de vos amis ou membre de votre famille du Québec ou d'ailleurs s'inscrit, recevez un cours gratuit sur zoom ou en studio ou 1 mois de notre banque vidéo.

POUR S'INSCRIRE COMMUNIQUER AVEC NOUS au 514 -913-5154 ou aller sur notre site : <https://yogacoeuractions.com/inscription/>

DES FORFAITS ADAPTÉS À VOS RYTHMES ET BUDGETS

Yoga, QiGong et Méditation jusqu'au 20 déc. 2020

Forfaits	Accès à tout : STUDIO, ZOOM ou ENREGISTREMENT		Accès uniquement à ZOOM ou ENREGISTREMENT
	Prix	Promotion	Promotion Zoom
1 essai	15,00 \$	ou vidéo	13,05 \$
5 séances		75,00 \$	65,00 \$
8 séances		120,00 \$	95,00 \$
10 séances	150,00 \$		125,00 \$
14 séances	190,00 \$	180,00 \$	160,00 \$
20 séances pour 2 pers.		285,00 \$	230,00 \$
Yoga Jeune et parent	109,00 \$	100,00 \$	125,00 \$
Yoga Jeune 2e membre	95,00 \$		par famille
Forfaits particuliers			
5 séances de 30 minutes yoga anti-stress+ recevez l'enregistrement		5 x 30 min.	50,00 \$
8 Ateliers de Méditation et gestion du stress		8 x 2 heures	160,00 \$
Banque de + 40 vidéos pour divers besoins		15 à 90 min.	21,74\$ /mois 53 \$ /3 mois 70 \$ / 4 mois

N.B.

Rabais additionnels si vous achetez plus d'un forfait ou cadeau si vous référez un ami.

Vous avez des insécurités financières ? Communiquer avec nous pour des solutions.

Les enregistrements sont disponibles à certaines plages horaires.

Prix ne comprennent pas les taxes.

DÉBUTER QUAND VOUS VOULEZ ET NOTEZ LES COURS DÉBUTANTS EN OCT. !

Ateliers méditation gestion du stress - mardi 29 sept au 24 nov. programme évolutif de 8 sem.

Méditation pleine conscience et détente - jeudis du 1^{er} oct au 3 déc.. 20h à 21h

Série 30 min. de yoga anti-stress – à partir du 13 oct Essai gratuit le mardi 6 oct et vend 9 oct.

QiGong : mercr. 14h à 15h15 7 oct. au 9 déc. Il reste 1 place.

Yoga jeunes (7 à 12 ans) et parents : dim. 18 oct au 6 déc. 16h à 17h pour 8 séances.



DESCRIPTION DES COURS ADAPTÉS À VOS CORPS

Professeurs certifiés et très attentifs. Petits groupes.

Accessoires et rythmes vous permettant de respirer et de ressentir les bienfaits de votre séance.
Dans un contexte inspirant favorisant zénitude et évolution intérieure que cela soit en studio ou sur Zoom.

YOGA POUR DÉVELOPPER DE BONNES BASES EN YOGA

Yoga Fondations

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

Yoga Extra-détente

Accessible à tous, yoga plus au sol et axé sur la détente incluant 15 à 30 minutes de Qigong ou Méditation.

Yoga détente/restaurateur (uniquement en mode Virtuel)

Accessible et favorable à tous. Pratique adaptée aux élèves dirigée vers des objectifs santé à travers des postures actives ou restauratives. Vise aussi la relaxation du système nerveux et l'état méditatif.

Yoga & Gestion du stress

Accessible à tous. Séance explorant un thème relié à la gestion du stress provenant de différentes approches tout en déliant le corps et l'esprit en mode yoga et/ou méditation. Belle occasion d'apprendre et de diminuer vos stress.

Yoga 30 minutes anti-stress

Accessible à tous. Parfait pour les gens à la maison ou au bureau qui ont peu de temps mais qui ont besoin de faire le vide et le plein d'énergie et de se donner des trucs pour se sentir bien rapidement.

Yoga jeunes (6 à 12 ans) et parent

Permet aux jeunes & parents d'apprivoiser les postures de yoga dans une dynamique adaptée et inspirée de thèmes pratiques pour eux.

YOGA POUR EXPLORER D'AVANTAGE

Yoga Équilibre de vie

*Avoir fait une dizaine de cours de yoga ou autres entraînements physiques auparavant. Yoga augmentant votre niveau de conscience corporelle et énergétique afin de rester plus à l'écoute de soi et de son équilibre au quotidien.

Yoga Flow

*Avoir fait une dizaine de cours de yoga.

Yoga enchaînant des postures de yoga dans une dynamique fluide favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET DÉTENTE (60 min)

Série de 10 séances d'une heure alternant d'une semaine à l'autre la Méditation et la détente. La séance de Méditation sera animée par Jean-François Michaud qui présentera un thème différent pour chaque séance. Le tout sera suivi d'une pratique de méditation de 30 min. assise puis d'un retour sur le thème. La semaine de la détente sera animée par Lise Brousseau qui dirigera les mouvements et des détentes corporelles. Belle façon de s'introduire à la méditation et de l'approche de la pleine conscience ou de soutenir sa pratique avec l'appui d'un groupe et d'enseignants qualifiés.

ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.

Approche MBSR VALIDÉE SCIENTIFIQUEMENT.

Le programme comprend 1 atelier de 2 heures par semaine pendant 8 semaines. Des enseignements théoriques accompagnés de techniques de méditation, de yoga très doux, des «scans» corporels ainsi que des exercices pratiques vous permettront d'évoluer au cours des 8 semaines. Une pratique et des outils seront aussi proposés pour l'intégration à votre quotidien. Tout est là pour vous permettre de faire des changements positifs dans votre vie.

QIGONG

Technique issue de la gymnastique traditionnelle chinoise accessible à tous. Ressemble au Tai Chi avec routines beaucoup plus simples. Conçu pour le maintien d'une bonne santé articulaire, organique et mentale.

Favorise l'équilibre, la gestion du stress et de l'anxiété.

BANQUE VIDÉOS

Comprenant plus de 40 capsules vidéo de yoga, Qigong et de méditation de 10 à 90 minutes offertes par divers enseignants de YogaCoeurActions. Nous aurons entre autres des capsules de 30 minutes pour la santé du dos, pour se détendre et mieux dormir, pour votre santé émotionnelle, pour son équilibre de vie et la gestion du stress.