



## POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE

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

+ 25 choix + Grande flexibilité d'horaires + Votre forfait donnera accès à tous les cours sauf aux cours de méditation à moins que vous ayez acheté le forfait Méditation.

## NE TARDEZ PLUS - VOTRE SANTÉ, C'EST UNE PRIORITÉ !

NOUS RESPECTONS TOUTES LES MESURES SANITAIRES (2 mètres + masque partout sauf sur son tapis, lavage de mains)  
BELLE QUALITÉ D'ENSEIGNEMENT. NOUS AVONS PAR COURS QUE 9 PLACES EN STUDIO ET 8 PLACES EN MODE VIRTUEL OFFERTS EN SIMULTANÉS sauf pour les cours de Joanne offerts uniquement en Virtuel. Certains enregistrements de cours Virtuels seront offerts pour 24h ou 3 jours.

## YOGA QIGONG MÉDITATION & GESTION DU STRESS – à partir du 14 SEPTEMBRE. pour 14 semaines

### Lundi

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

### Mardi

10h00 à 11h30 : Yoga Équilibre de vie – Pascale  
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)  
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

### Jedi

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

### Vendredi

10h00 à 11h00 : **QiGong** – Hélène (début 2 oct)  
11h15 à 12h30 : Cours Virtuel uniquement Yoga restaurateur – Joanne  
12h45 pour 3 jours : Enregistrement Yoga restaurateur – Joanne  
14h00 pour 3 jours : Enregistrement Yoga Flow de Valérie (75 min)  
14h15 pour 3 jours : Enregistrement Yoga Fondations de lundi 10h (75 min)  
14h30 pour 3 jours : Enregistrement Méditation et Détente (60 min)

### 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 parents 16h.(8 sem)

### Ateliers Méditation & Gestion du stress – Jean-François Michaud

**Mardi 29 sept. au 17 nov. pour 8 semaines d'évolution** – Niveau Fondations/ débutant  
Mardi 19h30 à 21h30 : Atelier OU Mardi 21h45 pour 24h : Enregistrement

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

Jedi 20h00 à 21h00 pour 10 sem. du 1<sup>er</sup> oct au 3 déc.

## 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 en plein air en sept.

## 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.



**POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE**

514 913-5154 [yogacoeuractions.com](http://yogacoeuractions.com)  
3780 Concorde Est, Laval, H7E 2C9



### **PARTAGER LA SANTÉ 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 / studio ou encore obtenez notre banque vidéo pour un mois.

10 cours gratuits à faire à la maison pour faire découvrir YogaCoeurActions à vos amis ou pour tous ceux qui ne nous connaissent pas d'ici le 13 sept.



### **PROFITEZ DE RABAIS D'ICI LE 13 SEPTEMBRE**

**Votre forfait donnera accès à tous les cours en studio et sur zoom sauf aux cours de méditation à moins que vous ayez acheté le forfait Méditation.**

**Nous avons 14 semaines de cours pour la majorité des cours :**

10 séances = 153 \$ (-5 \$ : 148\$ +taxes = 170,16\$ )

14 séances = 190 \$ (-10 \$ : 180\$ + taxes = 206,96 \$ )

28 séances = 285 \$ (-15 \$ : 270\$ + taxes = 310,43 \$ ) À la carte : 18\$ taxes incl.

35 séances = 384\$ (-20 \$ : 364 \$ + taxes = 418,51 \$ )

15% de rabais pour ls nouvel élève si vous souhaitez faire uniquement des cours sur ZOOM

10% de rabais si vous achetez un forfait yoga ou qigong et un forfait méditation.

Vous avez des insécurités financières ? svp n'hésitez pas à communiquer avec nous pour des solutions convenables pour vous et votre santé.

### **FORFAIT YOGA JEUNES (7 À 12 ANS) AVEC PARENT ENTRE LE 18 OCT ET LE 13 DÉC.**

8 cours pour 109 \$, 95\$ par membre additionnel. (184-20 \$ : + taxes = 211,55 \$)

### **ATELIERS MÉDITATION GESTION DU STRESS - MARDIS 29 SEPT au 24 NOV.**

8 Ateliers Méditation & gestion du stress- niveau 1 / Fondations (16h)

= 190 \$ (-10 \$ : 180\$ + taxes = 206,96 \$ )

### **SÉRIE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET DÉTENTE - JEUDIS du 1<sup>ier</sup> OCT au 3 DÉC.**

10 séances alternant 1 heure de méditation et la semaine suivante 1 heure de détente\_avec Lise

10 séances = 130\$ ( -5 \$ : 125 \$ + taxes = 143,75\$)

### **BANQUE DE PLUS DE 40 VIDÉOS PROFESSIONNELS (Qigong, Yoga, Méditations 15 à 90 mi):**

21,74 \$ par mois + taxes =\_25\$ ou 3 mois pour 60 \$ taxes incl.



### **POUR S'INSCRIRE**

Inscrivez-vous avec un membre de votre famille ou un ami et obtenez un cadeau.

1- **COMMUNIQUER AVEC NOUS au 514 -913-5154**

2- **INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT VIA NOTRE SITE**

[voir yogacoeuractions.com/Inscription](http://yogacoeuractions.com/Inscription)



## **DESCRIPTION DES COURS**

### **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.

### **YOGA POUR DÉVELOPPER DE BONNES BASES**

#### **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 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. Utilise beaucoup d'accessoires. Vise aussi la relaxation du système nerveux.

#### **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 jeunes (6 à 12 ans) et parent**

Permet aux jeunes & parents d'appivoiser 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 2 sessions 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 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.