

CULTIVER SA SANTÉ ET SA ZÉNITUDE, UNE PRIORITÉ EN 2021.

- COURS EN PETITS GROUPES EN DIRECT SUR ZOOM (MAX. 12) ;
- ENREGISTREMENT DE 1 À 3 JOURS POUR CERTAINS COURS ;
- PLUS DE 20 COURS + VOUS POUVEZ CHANGER D'HORAIRE À VOTRE GUISE ;
- VOTRE FORFAIT VOUS DONNE DROIT AU QIGONG, À LA MÉDITATION ET AU YOGA ;
- EN STUDIO DÈS QUE POSSIBLE AVEC TOUTES LES MESURES SANITAIRES.

HORAIRE DU 18 JANVIER AU 25 AVRIL 2021

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 30 min.– Pascale
14h00 pour 24h : Enregistrement cours de Yoga Anti-stress
18h00 à 19h00 : Yoga & Gestion du stress– Pascale
19h30 à 20h45 : Méditation & Gestion du stress pleine conscience - Jean-François

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux- Louise
12h00 à 13h00 : Introduction au yoga (6 semaines) – Louise- NOUVEAU
14h00 à 15h15 : Qigong – Hélène
16h30 à 17h30 : Yoga & Gestion du stress – Pascale
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations – Joanne
20h00 pour 24h : **Enregistrement** yoga Fondations de 18h – Joanne
20h00 à 21h15 : Yoga Flow * – Julie

Jeudi

10h00 à 11h30 : Yoga Équilibre de vie * – Pascale
18h00 à 19h00 : Yoga Extra-détente et Qigong – Lise
19h30 à 20h30 : Méditation et Détente pleine conscience - Lise

Vendredi

12h30 à 13h00 : Yoga Anti-stress 30 min.– Joanne - NOUVEAU
Entre 14h00 et 15h00 : **Recevez un enregistrement pour 3 jours :**
Yoga Anti-stress (30 min)
Yoga Fondations de la semaine (75 min)
Yoga Flow (75 min)
QiGong (75min)
Méditation ou Détente pleine conscience (60 à 75 min)

Dimanche

10h00 à 11h15 : Yoga Flow * – Julie
11h30 à 12h30 Introduction au yoga (6 semaines) (ados admis) Julie – NOUVEAU
16h00 à 17h00 1 fois par mois Yoga famille - Sandrine

LISTE DES COURS

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
Introduction au yoga
Yoga anti-stress 30 min.
Yoga Extra-détente
Yoga Thérapeutique/restaurateur
Yoga & Gestion du stress
Yoga jeune et parent.

YOGA POUR EXPLORER D'AVANTAGE * avoir déjà fait yoga

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
3780 Concorde Est, Laval, H7E 2C9



RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE PLACE ET OBTENEZ 5 à 20\$ de RABAIS EN COMMUNIQUANT AVEC NOUS AVANT LE 18 JANVIER AU 514 - 913-5154

Certains cours sont presque complets, réservez dès maintenant. Voir les prix réguliers ci-dessous.

PARTAGER LA SANTÉ AVEC VOS AMIS :

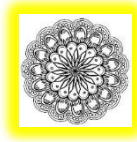
Partager 1 à 4 cours avec vos amis vous achetant un forfait de 14 cours et plus ;
Achetez-leur une carte cadeau de 25 , 40 \$, 50\$ ou 100 \$;
S'ils s'inscrivent, recevez des cours gratuits en mentionnant leur nom ;
Invitez-les à réserver leur place pour les essais gratuits de la semaine du 18 janvier ;

ESSAI GRATUIT SEMAINE DU 18 JANVIER – 2 à 5 PLACES PAR COURS UNIQUEMENT.

Essai possible pour les nouveaux élèves. (1 essai par personne à moins d'avoir de la place)

PRIX RÉGULIER DES FORFAITS TAXES NON INCLUSES – POUR TOUS LES BUDGETS

La session d'hiver est étalée sur 14 semaines entre le 18 janvier et le 25 avril.		*Possibilité de payer en 2 versements lorsque payé par carte de crédit
Votre forfait vous donne accès à tous les cours sur Zoom de Yoga, de Qigong et de Méditation plus les enregistrements programmés. Les élèves inscrits au 30 minutes Yoga Anti-stress ou le yoga famille n'ont pas accès au cours de 60 minutes et plus.		
Forfait QiGong, Méditation et Yoga	Prix régulier	
1 séance de 30 minutes Yoga Anti-stress	8,70\$	
1 essai pour les nouveaux	13,70 \$	Essai gratuit semaine du 18 janvier
1 cours à la carte	15,65 \$	
Yoga Famille (1 séance)	21,74 \$ par famille	Dates à confirmer
Banque de + 40 vidéos Yoga, Qigong, Méditation 15 à 90 min. dont plusieurs de 30 min	21,74 \$ pour 1mois	53 \$ /3 mois 70 \$ / 4 mois
Forfait découverte 4 cours pour 1mois	40,00 \$	Offre valable pour 1 mois
6 cours d'introduction au yoga	80,00 \$ 13,33 \$/cours	
10 séances de 30 minutes yoga anti-stress	80,00 \$ 8,00 \$ /cours	Droit d'offrir 1 cours à un ami
20 séances de 30 minutes yoga anti-stress	153,00\$ 7,65 \$/cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami
10 séances	153,00 \$ 15,30\$/cours	2 versements possibles *
14 séances	190,00 \$ 13,57\$ /cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami 2 versements possibles *
28 cours	285,00 \$ 10,17 \$ /cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami 2 versements possibles *
35 cours	350,00 \$ 10,00 \$ /cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami 2 versements possibles *



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

Introduction au Yoga ou 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.

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 famille 1 fois par mois

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 une dizaine de cours de yoga ou autres entraînements physiques auparavant.
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)

La séance de Méditation pleine conscience et gestion du stress sera animée par Jean-François Michaud qui présentera un thème différent pour chaque séance en lien avec la gestion du stress. Le tout sera suivi d'une pratique de méditation de 30 min. assise et un yoga ou exercice de pleine conscience, Le tout sera suivi d'un retour sur le thème. La séance Méditation et détente pleine conscience 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 (PAS DISPONIBLE CET HIVER)

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.