



YOGA QIGONG MÉDITATION
PROFITEZ DE LA VAGUE DE DÉTENTE
CHEZ YOGACOEURATIONS
DU 1^{er} AU 7 MARS 2021

10 \$ PAR COURS
GRATUIT POUR LES AMIS DES ÉLÈVES
Nombre de place limité
RSVP
514 913-5154
www.yogacoeurations.com

Les séances de Yoga, Qigong et de Méditation sont accessibles à tous et miseront sur la détente principalement en cette semaine de relâche.

Pour réserver vos places:

Nous avons besoin de votre nom complet, téléphone et courriel et le choix de votre cours. Mentionner aussi qui vous a référé pour obtenir votre gratuité.
1 essai par personne. Vous recevrez le lien zoom la veille.

Lundi

10h à 11h15 - Yoga & détente avec Sandrine Girard - **Honorer notre énergie féminine**
19h30 à 20h45 - Yoga & détente avec Lise Brousseau - **Se ressourcer et nourrir l'intérieur**

Mardi

10h à 11h30 - Yoga & détente avec Louise Gravel—**Pour le système immunitaire des femmes**
19h30 à 21h45 - Méditation & **gestion du stress** avec Jean-François Michaud

Mercredi

10h à 11h30 - Yoga & détente avec Louise Gravel - **Pour le système immunitaire des femmes et pranayama**
14h à 15h15 - Qigong avec Hélène Giguère - **On s'offre la lenteur**
18h à 19h15 - Yoga & détente avec Joanne Giguère – **Restaurateur pour cou, visage, épaules**
20h à 21h15 - Yoga & détente avec Julie Arcand - **Bienfaits de l'équilibre**

Jedi

10h à 11h30 - Yoga & détente avec Julie Arcand - **Prendre place dans l'espace**
18h à 19h15 - Yoga & QiGong & détente avec Lise Brousseau - **Connecter avec le merveilleux**
19h30 à 20h30 - Méditation et détente pleine conscience avec Lise Brousseau - **Mon refuge**

Vendredi

12h30 à 13h - 30 minutes **Yoga Anti-Stress** avec Joanne Giguère

Dimanche

10h à 11h15 -Yoga & détente avec Julie Arcand - **Minimum d'effort pour une portée maximale**