

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

- COURS EN PETITS GROUPES EN DIRECT SUR ZOOM (MAX. 12) ;
- ENREGISTREMENT DE 2 À 3 JOURS POUR CERTAINS COURS ;
- PLUS DE 20 COURS + VOUS POUVEZ CHANGER D'HORAIRE À VOTRE GUISE ;
- VOUS AVEZ DROIT AU QIGONG, À LA MÉDITATION ET AU YOGA ;
- RABAIS DE 5 à 20\$ SUR LES FORAITS DE 10 COURS ET PLUS
- POURQUOI PAS FAIRE VOS COURS SUR ZOOM DE VOTRE GALERIE OU DE VOTRE CHALET
- COURS EN PLEIN AIR ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX A VENIR.



HORAIRE JUSQU'AU 4 JUILLET 2021

- ❖ Tous les cours yoga Fondations seront adaptés aux niveaux des élèves
- ❖ Les cours en plein air débuteront fin mai selon les règles et la température

Lundi

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations - Sandrine
19h30 à 20h45 : Yoga Fondations - Lise

Mardi

10h00 à 11h30 : **Enregistrement yoga Fondations OU yoga plein air Pascale**
18h00 à 19h15 : **Enregistrement yoga Fondations OU yoga plein air Pascale**
19h30 à 20h30 : Méditation & Gestion du stress pleine conscience - Jean-François

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations - Louise
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations – Joanne
20h00 pour 48h : **Enregistrement pour 2 jours yoga Fondations de Joanne**
20h00 pour 48h : **Enregistrement pour 2 jours yoga flow de Julie**

Jedi

10h00 à 11h30 : Yoga Équilibre de vie * – Pascale
18h00 à 19h00 : **Enregistrement Qigong et yoga détente ou cours en plein air**
19h30 à 20h30 : Méditation Qigong et Détente pleine conscience - Lise

Vendredi

Entre 14h00 et 15h00 : **Recevez un enregistrement pour 3 jours :**
Yoga Anti-stress (30 min) – Joanne
Yoga Fondations de la semaine (90 min)
Méditation QiGong et détente (60 min) - Lise
Méditation pleine conscience (60 min) - JF Michaud
Yoga Équilibre de vie (75 à 90 min)- Pascale

Dimanche

10h00 à 11h15 : Yoga Flow * – Julie

LISTE DES COURS

COURS ADAPTÉS À VOS CORPS

Professeurs certifiés et attentifs offrant une grande variété de cours.

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

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE PLACE ET OBTENEZ 5 À 20 \$ DE RABAIS

En communiquant avec nous au 514 - 913-5154

Ou en allant sur notre site internet : <https://yogacoeuractions.com/inscription/>



PARTAGER LA SANTÉ AVEC VOS AMIS :

Partager 1 à 4 cours avec vos amis avec votre forfait de 10 cours et plus (60min et plus);
 Obtenez en cadeau un cours extra de votre choix ou son enregistrement pour chacun de vos amis inscrit ou 5 \$ de rabais pour la session d'automne.
 Invitez-les à réserver leur place pour un essai gratuit dès maintenant.

ESSAYER POUR 13,70 \$ OU OPTEZ POUR LE FORFAIT DÉCOUVERTE : 4 COURS = 40\$.

PRIX RÉGULIER DES FORFAITS *** TAXES NON INCLUSES *****VOIR NOS RABAIS**

LA SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ S'ÉTALE JUSQU'AU LE 4 JUILLET.

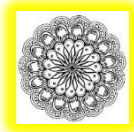
ACCÈS À TOUS LES COURS + CHANGER VOTRE HORAIRE DE COURS À VOTRE GUISE

Vous avez accès à tous les cours sur Zoom de Yoga, Qigong et de Méditation et les cours en plein air plus les enregistrements programmés pour 2 ou 3 jours. Les élèves inscrits aux 30 minutes Yoga Anti-stress n'ont pas accès aux cours ou aux enregistrements de 60 minutes et plus.

NOS PROMOTIONS

- Forfait 10 cours de 60 min. et plus – rabais 5 \$ sur prix régulier
- Forfait 14 cours – rabais 10 \$ sur prix régulier
- Forfait 20 cours – rabais de 15\$ sur prix régulier
- Forfait 28 cours -rabais de 20 \$ sur prix régulier
- Offrez 1 à 4 cours à vos amis pour les forfaits de 10 cours et plus (60min. et plus)
- *Possibilité de payer en 2 versements par carte de crédit en communiquant directement avec nous.

FORFAIT QIGONG, YOGA, MÉDITATION	PRIX RÉGULIER	TAXES NON COMPRISES
Enregistrement 30 minutes Yoga Anti-stress	8,70\$	
1 essai pour les nouveaux	13,70 \$	
1 cours à la carte	15,65 \$	
Banque de + 40 vidéos Yoga, Qigong, Méditation 15 à 90 min. dont plusieurs de 30 min	21,74 \$ pour 1 mois	53 \$ /3 mois 70 \$ / 4 mois
Forfait découverte 4 cours pour 30 jours	40,00 \$	Offre valable pour 40 jours
Enregistrement 10 x 30 minutes yoga anti-stress	80,00 \$ 8,00 \$ /cours	
6 cours	93,00 \$ 15,50\$/cours	
8 cours	124,00 \$ 15,50 \$/cours	
10 séances	150,00 \$ 15,00\$/cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami 2 versements possibles *
14 séances	190,00 \$ 13,57\$ /cours	Droit d'offrir jusqu'à 4 cours à un ami 2 versements possibles *
20 cours	240,00 \$ 12,00\$ /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 *



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'approvoiser 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. (DE RETOUR CET AUTOMNE)

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.