

POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE
PETITS GROUPES ET ENSEIGNANTS D'EXPÉRIENCE
PLUS DE 20 CHOIX POUR TOUS LES RYTHMES ET GOÛTS
BELLE FLEXIBILITÉ : CHANGER DE COURS SELON VOTRE AGENDA

YOGA, QIGONG, MÉDITATION & GESTION DU STRESS JUSQU'AU 19 DÉCEMBRE 2021

N.B. EN STUDIO + SUR ZOOM EN SIMULTANÉ OU RECEVEZ UN ENREGISTREMENT VENDREDI POUR 3 JOURS

Lundi

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations - Sandrine
18h15 à 19h15 : Yoga Fondations - Lise – (début : 20 ou 27 sept.)
19h45 à 21h00 : Yoga Fondations - Lise

Mardi

10h00 à 11h40 : Yoga Équilibre de vie – Pascale
18h00 à 19h15 : Yoga Équilibre de vie - Pascale
19h45 à 20h45 : Méditation & Gestion du stress - Jean-François

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux- Louise
12h00 à 12h30 : Yoga 30 min. Anti-Stress* dos, épaule, cou - Louise (début 13 oct)
12h45 à 13h00 : **Recevez l'enregistrement de l'Anti-Stress pour 2 jours RSVP**
16h30 à 17h30 : Yoga Fondations multi-niveaux – Pascale NOUVEAU
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations multi-niveaux - Joanne
20h00 à 21h15 : Yoga Flow - Julie

Jeudi

10h00 à 11h40 : Yoga Équilibre de vie - Pascale
18h00 à 19h15 : QiGong et Yoga Extra-détente - Lise
19h45 à 21h00 : Méditation et Yoga Extra-détente - Lise

Vendredi

9h30 à 10h30 : QiGong – Hélène – (début le 15 oct.)
11h00 à 12h15 : Yoga Fondations * restaurateur - Joanne- NOUVEAU
À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 3 jours en réservant.**
Yoga Anti-Stress 30 min Anti-Stress Dos, cou, épaules, Joanne (30 min)
Méditation & Gestion du stress de Jean-François
Yoga détente et QiGong (60 min) de Lise
Yoga Fondation & Restaurateur (75min) Joanne
Yoga Flow de Joanne (75 min)

Samedi : Événement spéciaux

Dimanche

10h00 à 11h15 : Yoga Flow – Julie
16h00 à 17h00 : Yoga Fondations *détente Nidra - Sandrine (parents et adolescents bienvenues) NOUVEAU 

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 30 min. Anti-Stress
Yoga Thérapeutique/restaurateur
Yoga & Gestion du stress
Yoga jeune et parent.
Yoga Nidra

YOGA POUR EXPLORER

DAVANTAGE

Yoga Équilibre de vie
Yoga Flow

QIGONG

MÉDITATION

BANQUE VIDÉOS

Comprenant plus de 50 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
3542 Concorde Est, local 112, Laval, H7E 4W1




RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
PLACE LIMITÉ EN STUDIO (10 ÉLÈVES), SUR ZOOM (5 ÉLÈVES)

POUR S'INSCRIRE:

514 -913-5154 ou aller sur notre site <https://yogacoEURactions.com/inscription/>

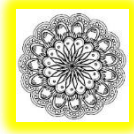
Voir la description des cours sur la dernière page et prix régulier et promotions ci-dessous.

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

<p>Inscrivez-vous à n'importe quel moment ! Nous avons des cours jusqu'au 19 déc. 2021</p> <p>Votre forfait vous donne accès à tous les cours en Studio et sur Zoom en simultané de Yoga, de Qigong et de Méditation plus les enregistrements programmés du vendredi pour 3 jours. Votre forfait ne vous donne pas accès aux événements spéciaux (retraite, ateliers, etc.)</p>		 <p>*Possibilité de payer en 2 versements lorsque payé par carte de crédit-veuillez communiquer avec nous pour cela.</p>
Forfait QiGong, Méditation et Yoga	Prix régulier	
1 essai pour les nouveaux	13,70 \$	
1 cours à la carte	16,50 \$	
Banque de + 50 vidéos Yoga, Qigong, Méditation 15 à 90 min. dont plusieurs de 30 min	45 \$ pour 1 mois	90 \$ /3 mois 100 \$ / 4 mois
Forfait découverte 4 cours pour 1 mois	45,00 \$	Offre valable pour 1 mois et 1 fois
Forfait Yoga 30 min. Anti-Stress cou, épaule, dos	85 \$ pour 10 séances	Spécial 70\$ pour les acheteurs de forfait régulier de 10 cours et plus.
10 séances	155,00 \$ 15,50\$/cours	2 versements possibles *
14 séances	195,00 \$ 13,92 \$ /cours	2 versements possibles *
20 séances	260,00 \$ 13,00\$ /cours	2 versements possibles *
28 cours	305,00 \$ 11,00 \$ /cours	2 versements possibles *
35 cours	390,00 \$ 11,00 \$ /cours	2 versements possibles *

PROMOTION

- ❖ Inscrivez-vous avec un ami et recevez un cours gratuit sur zoom ou en studio.
- ❖ Essai pour 10\$ la semaine du 13 sept. avec déduction du 10\$ si inscrit immédiatement après.
- ❖ À l'achat de 10 cours et plus en forfait régulier, obtenez le Forfait Yoga 30 min. Anti-Stress pour le dos, cou, épaules à 70\$ au lieu de 85 \$.



DESCRIPTION DES COURS ADAPTÉS À VOS CORPS

Professeurs certifiés et d'expérience 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 et recevoir ses multiples bienfaits.

Yoga Fondations ou Yoga Anti-Stress étoilé *

Les yoga Fondations portant l'étoile mettront le focus un peu plus sur un aspect en particulier. : Le Yoga 30 min. Anti-Stress visera surtout le dos, le cou et les épaules : le Yoga Fondations & restaurateur vise l'apaisement du système nerveux et un travail musculaire en profondeur selon le thème de l'enseignant : le Yoga Fondation détente Nidra offre en extra, une détente profonde selon la méthode indienne traditionnelle.

Yoga Extra-détente & QiGong ou Méditation

Accessible à tous, yoga plus au sol et axé sur la détente incluant 15 à 30 minutes de QiGong ou de Méditation de type visualisation. Le tout soutenu par la pratique de la pleine attention vous sortirez de la classe calme et apaisé.

Yoga parent et jeunes

Les cours de Yoga Fondations * yoga nidra du dimanche 16h de l'automne 2021 admettront les adolescents et leur parent afin d'approviser les postures de yoga et de se détendre profondément Une belle façon de terminer sa fin de semaine tout en s'offrant des outils précieux pour être mieux dans son corps et sa vie.

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 et sa force intérieure.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET GESTION DU STRESS

La séance de méditation pleine conscience et gestion du stress présentera un thème différent pour chaque séance en lien avec la gestion du stress. Le tout sera suivi d'une pratique de méditation de 15 à 30 min. et/ou exercice de pleine conscience puis d'un retour sur le thème avec la possibilité de partager et de poser des questions. Soutenu par l'énergie du groupe et de thème inspirant vous pourrez faire évoluer votre pratique de méditation et améliorer votre gestion du stress au quotidien.

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. La dynamique du QiGong vous fera sentir léger et détendu.

BANQUE VIDÉOS

Comprenant plus de 50 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.

ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.

Selon Approche MBSR validée scientifiquement. (OFFERT FIN D'AUTONME 21 OU HIVER 22)

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.