



**POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE**  
**PETITS GROUPES ET ENSEIGNANTS D'EXPÉRIENCE**  
**PLUS D'UN MÈTRE ENTRE CHAQUE ÉLÈVE ET PURIFICATEUR D'AIR**  
**PLUS DE 20 CHOIX POUR TOUS LES RYTHMES ET GOÛTS**  
**BELLE FLEXIBILITÉ : CHANGER DE COURS SELON VOTRE AGENDA**

**ÉTALER VOS COURS JUSQU'AU PRINTEMPS 23 AVRIL 2023**

**YOGA, QIGONG, MÉDITATION & GESTION DU STRESS**

**EN STUDIO, SUR ZOOM EN SIMULTANÉ OU ENREGISTREMENT POUR 3 JOURS**

### Lundi

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations – Sandrine  
18h15 à 19h15 : Méditation et découvertes- JFrançois et Lise  
19h45 à 21h00 : Yoga Fondations multi-niveaux - Lise

### Mardi

10h00 à 11h30 : Yoga Connexion – Pascale  
18h00 à 19h15 : Yoga Connexion – Pascale  
19h30 à 21h30 : 9 Ateliers Gestion du stress et méditation - **Débute 28 mars.**

### Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux- Louise  
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations multi-niveaux - Joanne  
19h45 à 21h00 : Yoga Flow - Catherine

### Jeudi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations et restaurateur – Joanne  
18h15 à 19h30 : QiGong et Yoga Extra-détente – Lise  
19h45 à 21h00 : Méditation et Yoga Extra-détente – Lise


### Vendredi

10h00 à 11h00 : QiGong – Hélène  
À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 3 jours en réservant.**  
☼ Méditation & gestion du stress (60 à 120 min) JFrançois  
☼ Yoga détente et/ou QiGong (60 min) Lise/Hélène  
☼ Yoga Fondations Multi-niveaux (90 min) Louise  
☼ Yoga Fondation et Restaurateur (75min) Joanne  
☼ Yoga Flow - (75 min) Catherine/Julie

### Samedi :

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations et restaurateur/yin – Annie

### Dimanche

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

### **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 TOUS LES DÉTAILS EN PAGE 3.**

### **YOGA ACCESSIBLE À TOUS ET POUR DES BONNES BASES :**

Yoga Fondations /multi-niveaux  
Yoga Extra-détente  
Yoga Fondations /restaurateur/yin  
Yoga & Gestion du stress  
Yoga Nidra

### **YOGA POUR EXPLORER**

#### **DAVANTAGE**

Yoga Connexion  
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**  
**Choix du consommateur 2023:**  
**Meilleur studio de yoga à Laval**  
**514 913-5154 [yogacoeuractions.com](http://yogacoeuractions.com)**  
**3542 Concorde Est, Suite 12, Laval, H7E 4W1**



**PROMOTION :**

- ❖ Voir sur notre site internet nos promotions du jours. [Cliquer ici.](#)
- ❖ Partagez votre forfait transformation de 20 cours et plus avec votre conjoint ou adolescent. (rabais 10\$ non valable)
- ❖ [Cliquer ici pour vous inscrire](#)

**PROMOTION TRANSFORMATION – VOYAGEZ LÉGER ET HEUREUX JUSQU’AU 23 AVRIL**

- ❖ Misez sur une plus grande transformation physique et intérieure d’ici le 23 avril 2023 en optant tout de suite pour 20 cours et plus et de meilleurs prix plus la possibilité de faire entre 1 et 2 paiements préautorisés sur votre carte de crédit. Ex. Prenez 20 cours, payez 154 \$ à la date de votre inscription et 154\$, 1 ou 2 mois plus tard. Taxes non incluses. Communiquer avec nous au 514-913-5154



**PLACE LIMITÉ EN STUDIO (13 ÉLÈVES), SUR ZOOM (5 ÉLÈVES)**  
**POUR TOUS LES BUDGETS - PRIX RÉGULIER DES FORFAITS TAXES NON INCLUSES**



+ Étalier vos cours jusqu’au 23 avril 2023  
 + jusqu’à 20 choix de cours par semaine  
 + une équipe dévouée pour vous guider, un espace inspirant doté d’un purificateur d’air  
 + ACCÈS à tous les cours en Studio, sur Zoom de Yoga, de Qigong et de Méditation et/ou enregistrements du vendredi valide pour 3 jours. PAS ACCÈS aux ateliers ou programmes spéciaux à moins d’avoir acheté ceux-ci.

Forfait Envol	Prix régulier		Promotions
1 essai pour les nouveaux	14 \$		
1 cours à la carte	18,50 \$		
5 cours	87 \$	17,40 \$/cours	Voir sur notre site internet nos promotions. <a href="#">Cliquez ici</a>
10 cours	170 \$	17,00 \$/cours	
15 cours	240 \$	16,00 \$/cours	
Atelier Méditation et Gestion du stress (18h)	280\$		
<b>Forfait Transformation – D’ici le printemps, voyagez léger et connecté !</b>			
20 cours	2 vers. 154 \$	15,42\$/cours	<b>Communiquer avec nous</b> pour préciser vos choix de paiements préautorisés par carte de crédit sans intérêt ( 1 à 2 ) : Possibilité de partager votre forfait de 20 cours et plus avec votre conjoint/ado.
24 cours	2 vers. 185 \$	15,42\$/cours	
28 cours	2 vers. 205 \$	14,64 \$/cours	
40 cours	2 vers. 260 \$	13,00 \$/cours	
56 cours	2 vers. 336 \$	12,00 \$/cours	
70 cours	2 vers. 385 \$	11,00 \$/cours	

*La transformation d’un corps, d’un cœur et d’un esprit est créée par la volonté, un objectif clair, l’assiduité, le plaisir ainsi que par le soutien d’un groupe et d’un guide. Ces forfaits vous permettront de voyager plus sereinement dans votre vie jusqu’au printemps. Tels les groupes de Monarques qui font plus de 4000 km, vous émanerez la confiance, la force, la souplesse, la beauté, la légèreté en vous et autour de vous.*



## **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.

## **YOGA ACCESSIBLE À TOUS POUR DÉVELOPPER DE BONNES BASES**

Accessible à tous, les yogas présentés ci-dessous s'adressent aux débutants ou à toutes personnes désirent pratiquer les bases du Hatha-yoga et profiter de ses multiples bienfaits. Séance intégrant toujours une centration, la préparation du corps, des étirements, de la tonification, des respirations et de la détente. Le tout favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit.

### **Yoga Fondations et Yoga Fondations Multi-Niveaux**

Travaille les bases du yoga et offre des défis à ceux qui veulent aller plus loin tout en respectant les différents niveaux.

### **Yoga Fondations & restaurateur ou Yin**

Travaille les bases du yoga avec un volet restaurateur visant l'apaisement du système nerveux et un travail plus en profondeur selon l'axe choisi. Le yin yoga est aussi apaisant et utilise la vision chinoise pour orienter le travail des tissus plus profonds.

### **Yoga Fondations et détente Nidra - Ado de 12 ans et plus admis avec leur parent.**

Travaille les bases du yoga et offre une détente profonde selon la méthode indienne traditionnelle *Yoga Nidra*.

### **Yoga Extra-détente et QiGong ou Méditation**

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 POUR EXPLORER D'AVANTAGE**

\*Avoir fait une dizaine de cours de yoga ou autres entraînements physiques auparavant pour s'y sentir plus à l'aise.

### **Yoga Connexion.**

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 connecté à l'essence de la nature, de la sagesse indienne, de la beauté de l'être humain, vous y trouverez des pistes d'inspiration pour votre quotidien et pour votre évolution intérieure.

### **Yoga Flow**

Yoga enchaînant des postures de yoga dans une dynamique fluide favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit et sa force intérieure.

## **ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.**

Selon 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.

## **SÉRIE SPÉCIALE MÉDITATION (60min)**

Un thème par séance sera proposé pour alimenter les consciences. Les méditations de différentes formes vous permettront d'explorer et d'apprivoiser le monde fabuleux de votre intérieur. Les méditations seront d'une période de 30 à 40 minutes. Belle occasion d'apprivoiser la méditation ou de faire évoluer sa pratique. Le tout favorable à une meilleure qualité de vie au quotidien.

## **QIGONG**

Technique issue de la gymnastique traditionnelle chinoise accessible à tous. Ressemble au Tai Chi avec routines beaucoup plus simples et fait principalement debout ou assis sur chaise. 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 selon la saison plus de 50 à 100 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.