

POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE

YOGA, QIGONG, MÉDITATION & GESTION DU STRESS
PETITS GROUPES ET ENSEIGNANTS D'EXPÉRIENCE
PLUS DE 20 CHOIX POUR TOUS LES RYTHMES ET GOÛTS
BELLE FLEXIBILITÉ : CHANGER DE COURS SELON VOTRE AGENDA

**ÉTALER VOS COURS SUR 20 SEMAINES 24 AVRIL JUSQU'AU 10 SEPTEMBRE
EN STUDIO, SUR ZOOM EN SIMULTANÉ OU ENREGISTREMENT POUR 3 JOURS**

HORAIRE DU 24 AVRIL AU 16 JUILLET- 12 SEMAINES

Lundi

10h00 à 11h15 : Yoga Fondations - Sandrine
18h15 à 19h15 : Méditation & Respirations: Accueillir, ressentir, guérir- Catherine 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 stress et méditation –JFrançois **Début 28 mars**

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux - Louise
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations multi-niveaux - Joanne
19h45 à 21h00 : Yoga Flow et découverte de l'Ayurveda - Béatriz

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 – **jusqu'au 30 juin**
À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 3 jours en réservant.**
✧ Atelier Méditation ou Méditation & respirations (120min/60min)
✧ Yoga détente et/ou QiGong (60 min) Lise/Hélène
✧ Yoga Fondations Multi-niveaux (90 min) Louise
✧ Yoga Fondations et Restaurateur (75min) Joanne
✧ Yoga Flow - (75 min) Julie ou Béatriz

Samedi :

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

Dimanche

10h00 à 11h15 : Yoga Flow – Julie
16h00 à 17h00 : Yoga Fondations et détente Nidra - Sandrine
 (parents et adolescents bienvenus) – **jusqu'au 18 juin**



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

3542 Concorde Est, Suite 12, Laval, H7E 4W1

DU 17 JUILLET AU 10 SEPT – 8 SEMAINES

Lundi

19h45 à 21h00 : Yoga Fondations multi-niveaux - Lise

Mardi

10h00 à 11h30 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux – Sandrine- Pascale

18h00 à 19h15 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux – Catherine - Annie

Mercredi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux – Catherine- Sandrine - Louise

18h00 à 19h15 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux - Joanne

Jedi

10h00 à 11h30 : Yoga Fondations et restaurateur - Joanne

19h45 à 21h00 : Méditation, QiGong et Yoga Extra-détente - Lise

Vendredi

À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 3 jours en réservant.**

☼ Méditation, QiGong et Yoga détente (75 min) Lise

☼ Yoga Fondations Multi-niveaux (90 min) Lise

☼ Yoga Fondations et Restaurateur (75min) Joanne

☼ Yoga Flow - (75 min) Julie

Dimanche

10h00 à 11h15 : Doux Yoga flow Arc en ciel - Série spéciale sur les chakras avec Julie

ÉVÉNEMENTS DE LA SAISON MULTICOLORE- [CLIQUEZ ICI POUR PLUS DE DÉTAILS.](#)

Semaine « Effet Papillon » du 24 avril au 30 avril - Essai à 10\$ pour les nouveaux.

Découvrez avec Béatriz Adame l'Ayurveda- Dimanche 30 avril 11h30 à 12h45

Cette vision holistique indienne de la santé pourrait vous en apprendre plus sur vous ! Une belle tisane ayurvédique vous sera servie. Apporte ton lunch si tu veux !

Cercle de tambours - Vendredi 19h30 à 21h30- 5 mai à confirmer-

Bain de paix- Retraite Pleine conscience avec JF Michaud - Samedi 20 mai 10h à 16h

Spécial Dos et Bio avec Louise Gravel - Mercredi 24 mai 10h à 13h30

Offre-toi une pratique de yoga pour pacifier ton dos suivi d'un diner conférence pour mettre de la lumière sur le monde du BIO ! Louise vous dévoilera toutes ses recherches. - Apporte ton lunch

Lise et Joanne vous partagent leur nouvelle passion – La Corde Fluide

Jedi 15 juin 11h40 à 12h40 avec Joanne - Lundi 17 juillet 18h15 à 19h15 avec Lise

Amuse-toi, développe ton cardio, ta concentration, ta coordination et ta force! [Cliquez ici pour voir Joanne aller](#)

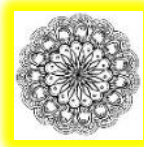
Yoga Célébration Solstice d'été en plein air ou studio avec Pascale – 20 juin 10h et 18h

Yoga et découverte d'une femme médecine avec Pascale en Estrie - Samedi 11 juin 8h30 à 17h30

Escapade yoga, nature & découverte d'une femme médecine et sa distillerie d'huile essentielle de l'Estrie.

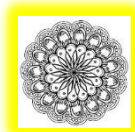


PROMOTION SI INSCRIT AVANT LE 24 AVRIL 2023 :



- ❖ **Acheter 12 cours et plus** et soyez sur notre liste d'élèves à recevoir en priorité la programmation automne/hiver et courir la chance de gagner le 24 avril un des 9 coupons rabais de 10\$ pour l'automne.
- ❖ **Partager votre forfait transformation de 24 cours et plus** avec votre conjoint ou ado. (rabais 20\$ non valable)
- ❖ **Obtenez 10 \$ à 20\$ de rabais sur les forfaits transformations de 18 cours et plus et payer en 1 ou 3 versements.** Miser sur une plus grande transformation physique et intérieure et bénéficier des meilleurs prix. Ex. Prenez 24 cours, payez 175 \$ à la date de votre inscription et 175\$, 1 mois plus tard. Taxes non incluses. Il faut compléter le formulaire transformation avant le 23 avril.

INSCRIVEZ-VOUS EN CLIQUANT ICI



- ❖ [CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE À 5 À 18 COURS EN 1 VERSEMENT](#)
- ❖ [CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE À 18 COURS ET PLUS EN 2 OU 3 VERSEMENTS](#)
- ❖ [VOUS AVEZ ACHETÉ 12 COURS ET PLUS : CLIQUEZ ICI POUR COURIR LA CHANCE DE GAGNER 10 \\$ DE RABAIS POUR L'AUTOMNE ET SOYEZ SUR LA LISTE DES PREMIERS INFORMÉS](#)

PLACES LIMITÉES EN STUDIO (14 ÉLÈVES), SUR ZOOM (5 ÉLÈVES) POUR TOUS LES BUDGETS - PRIX RÉGULIER DES FORFAITS TAXES NON INCLUSES



- + Étalier vos cours jusqu'au 10 septembre 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 de Yoga, de QiGong et de Méditation en Studio, sur Zoom et/ou en enregistrements du vendredi valide pour 3 jours. NON VALIDE pour les ateliers ou programmes spéciaux à moins d'avoir acheté ceux-ci.

FORFAITS ENVOLS	Prix régulier	Promotions
1 essai pour les nouveaux	14 \$	Cliquez ici
1 cours à la carte	18,50 \$	Cliquez ici pour acheter 1 à 18 cours Cliquez ici pour compléter le formulaire vip concours Achat de 12 cours et plus requis Tirage de 9 cadeaux le 24 avril.
5 cours	87 \$ (17,40 \$/cours)	
12 cours	192 \$ (16,00 \$/cours)	
18 cours	278 \$ - 10\$ (14,89\$/cours)	
Forfait 10 cours de QiGong : vendredi 10h	160 \$ (16,00 \$/cours)	
Atelier Méditation et Gestion du stress (18h)	280\$ -10 \$ si inscrit à deux	
FORFAITS TRANSFORMATIONS		
10 À 20 \$ DE RABAIS SI INCRIT AVANT LE 24 AVRIL ET POSSIBILITÉ DE PAYER EN 1 OU 3 VERSEMENTS		
18 cours	2 vers. 139 \$ - 10\$ (14,89\$/cours)	Pour payer en 1 ou 2 versements préautorisés par carte de crédit cliquez ici pour compléter le formulaire. Possibilité de partager votre forfait de 24 cours et plus avec votre conjoint/ado par contre le 20\$ de rabais n'est pas applicable
24 cours	2 vers. 175 \$ -20\$ (13,75\$/cours)	
28 cours	2 vers. 202,5 - \$20\$ (13,75\$ \$/cours)	
40 cours	2 vers. 260 \$ - \$20\$ (12,50\$ \$/cours)	
Illimité	3 vers. 224 \$ - \$20\$ (11,64\$ \$/cours)	
<i>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. 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.</i>		



DESCRIPTION DES COURS ADAPTÉS À VOS CORPS

Professeurs certifiés, d'expérience et 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 désirant 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 Plein air, Yoga Fondations et Yoga Fondations Multi-Niveaux

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

Le yoga plein air à lieu s'il fait beau et débute habituellement à la mi-juin.

Yoga Fondations et 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 ou Yoga Flow et Ayurveda

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

Le yoga Flow et Ayurveda vous permettra d'acquérir des notions bénéfiques pour votre santé et votre pratique de yoga selon l'approche de la vision de la plus ancienne médecine au monde qui vient de l'Inde. **La Série spéciale 7 dimanches de l'Arc-en-ciel** de Julie offrira de doux enchaînements de yoga pour équilibrer vos centres énergétiques/chakras

ATELIER GESTION DU STRESS ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.

Selon l'approche MBSR validée scientifiquement.

Le programme comprend 1 atelier de 2 heures par semaine pendant 9 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 ET RESPIRATIONS : ACCUEILLIR, RESENTIR ET GUÉRIR (60min)

Un thème par séance sera proposé pour alimenter les consciences. Les méditations de différentes formes vous permettront d'explorer et d'appivoiser le monde fabuleux de votre intérieur. Les méditations seront d'une période de 30 à 40 minutes. Belle occasion d'appivoiser la méditation ou de faire évoluer sa pratique. Le tout favorable à une meilleure qualité de vie au quotidien. Voici quelques thèmes abordés : Apaiser une émotion difficile / Prendre soin de la réponse de stress / Sankalpa (expressions puissantes) de guérison / Visualisation pour guérir le passé et bâtir l'avenir.

QIGONG

Technique issue de la gymnastique traditionnelle chinoise accessible à tous. Ressemble au Tai Chi avec des routines beaucoup plus simples et pratiquées principalement debout ou assises 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 VIDÉO

Comprenant selon la saison, jusqu'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 votre équilibre de vie et la gestion du stress.