514 913-5154 yogacoeuractions.com
3542 Concorde Est, Suite 12, Laval, H7E 4W1

CHOIX DU CONSOMMATEUR
RECONNAISSANCE D'EXCELLENCE

POUR VOTRE PLEINE VITALITÉ ET ZÉNITUDE

Yoga, Qi Gong, méditation & gestion du stress
En studio, sur zoom en simultané ou enregistrement pour 5 jours
Petits groupes et enseignants d'expérience
+ de 20 choix pour tous les rythmes et goûts
Grande flexibilité : changer de cours selon votre agenda

ÉTALER VOS COURS JUSQU'AU 8 SEPTEMBRE 24

Horaire jusqu'au 14 juillet

Lundi
10h00 à 11h15 : Yoga Fondations – Sandrine jusqu'au 17 juin
18h15 à 19h15 : Douceur Qigong,Yoga et Méditation – Lise
18h30 à 19h30 : 1 x par mois *Cours spécial Corde Fluide - Lise
19h45 à 21h00 : Yoga Fondations & Fusion - Lise

Mardi
10h00 à 12h00 : Yoga Évolution ou Plein air - Pascale - Louise, Cath., Sandrine
18h00 à 19h15 : Yoga Évolution ou Plein air - Valérie
19h45 à 21h00 : 2 avril, 21 mai, 18 juin Bain sonore & yoga- Valérie & Océane

Mercredi
10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux- Louise
18h00 à 19h15 : Yoga Fondations multi-niveaux - Joanne
19h30 à 20h30 : Atelier Méditation & Gestion du stress - Jusqu'au 17 avril JF
19h30 à 20h30 : 8 Méditations Pleine conscience- 24 avril au 12 juin - Jean-Fr.

Jeudi
10h00 à 11h30 : Yoga Fondations & restaurateur – Joanne
11h45 à 12h45 : 1 x par mois *Cours spécial Corde Fluide – Joanne
18h15 à 19h30 : Qi Gong et Yoga Extra-détente – Lise
19h45 à 21h00 : Méditation et Yoga Extra-détente – Lise

Vendredi
10h00 à 11h00 : Qi Gong du printemps – Hélène – jusqu'au 28 juin
À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 5 jours en réservant.**
- Douceur QiGong Yoga Méditation (60 min) -Lise
- Méditation & gestion du stress (60 à 120min) - JF
- Qi Gong & Yoga extra – détente (75 min) Lise
- Yoga Fondations Multi-niveaux (90 min) Louise
- Yoga Fondation & Restaurateur (75min) Joanne
- Yoga Flow - (75 min) Julie

Samedi :
10h00 à 11h15 : Yoga Fondations et balles relaxantes – Annie

Dimanche
10h00 à 11h15 : Yoga Flow ensoleillé -Julie
16h00 à 17h00: Yoga Fondations et détente Nidra (**ados admis**) – Sandrine jusqu'au 16 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.
VOIR TOUS LES DÉTAILS EN PAGE 3.

YOGA ACCESSIBLE À TOUS ET POUR DES BONNES BASES :

Yoga Fondations & multi-niveaux
Yoga Fondations & fusion
Yoga Extra-détente
Yoga Fondations &restaurateur
Yoga Fondations & balles relaxantes
Yoga Fondations & détente Nidra (ados admis)

YOGA POUR EXPLORER DAVANTAGE

Yoga Évolution
Yoga Flow ensoleillé
Yoga Fondations et doux flow

QIGONG

MÉDITATION

BANQUE VIDÉOS

Comprenant plus de 100 capsules vidéo de yoga, Qi Gong et de méditation de 10 à 90 minutes de divers enseignants de YogaCoeurActions.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Plusieurs événements à venir.
Abonnez-vous au bulletin mensuel pour rester à l'affût.
voir yogacoeuractions.com/événements

DU 15 JUILLET AU 8 SEPT – 8 SEMAINES

Lundi
19h45 à 21h00 : Yoga Fondations et Fusion multi-niveaux – Lise

Mardi
10h00 à 11h30 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux – Pascale
18h00 à 19h15 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux – Valérie

Mercredi
10h00 à 11h30 : Yoga Fondations multi-niveaux – Louise et Catherine
18h00 à 19h15 : Yoga Plein Air ou studio - Fondations multi-niveaux - Joanne

Jeudi
10h00 à 11h30 : Yoga Fondations et restaurateur - Joanne
19h15 à 20h30 : Méditation, QiGong et Yoga Extra-détente – Lise

Vendredi
À partir de 14h **Recevez un enregistrement pour 5 jours en réservant.**

- Méditation, QiGong et Yoga extra détente (75 min)
- Yoga Fondations Multi-niveaux (90 min)
- Yoga Fondations et Restaurateur (75min)
- Yoga Flow - (75 min)

Dimanche
10h00 à 11h15 : Série spéciale Doux Yoga flow et rituels avec Julie

ÉVÉNEMENTS DE LA SAISON MULTICOLORE- DÉTAILS À VENIR

Lise et Joanne vous plongent dans la joie de la Corde Fluide Clique Ici pour voir Joanne aller
Dimanche 13h-15h- 120 min. 24 mars avec Lise, 28 avril, 19 mai avec Joanne
Jeudi 11h45 à 12h45 avec Joanne :11 avril, 9 mai
Lundi 18h30 à 19h30 avec Lise : 29 avril
Après le 21 juin en studio, dans la ruelle du studio ou au Centre de la nature

Semaine « Effet Libellule » du 22 avril au 5 mai - Essai à 13$ pour les nouveaux.

Cercle femme médecine avec Pascale – Samedi 18 mai de 13h à 15h

Cercle de tambour avec Heydi Blanco et Pascale – 22 mars, 26 mai

Atelier Les secrets du Chakra du Cœur avec Julie Arcand – dimanche 19 mai

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

Yoga et découverte d'une femme médecine avec Pascale et Julie en Estrie – Dimanche 9 juin

Journée Éclatée avec Joanne et Annie - Corde fluide & balles & yoga à volonté - Aout 24