



Horaire de yoga session Hiver 2019

Du 14 janvier au 19 avril 2019

13 semaines de cours

(Congé à la semaine de relâche du 4 au 8 mars 2019)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h30 9h30						Yin Yoga Nathalie	
10h00 11h00					Yoga tout simplement Manon	*Enfant Nathalie	Nouveauté *Kundalini Nancy
11h15 12h00					Méditation Pleine Présence Manon		
16h30 17h30			Méditation Pleine Présence Manon				
18h00 19h00	Avancé Nathalie	Yoga réconfort Manon	Vitalité Nathalie		Ateliers Divers		
19h15 20h15		Méditation Pleine Présence Manon		Douceur Nathalie			
19h30 20h30	Flow Nathalie		Dynamique Nathalie		1 fois par mois Détails à venir		

Tarifs : 180 \$ inscription à un cours

300 \$ inscription à deux cours

320\$ illimité pour la session

20\$ à la carte

*Kundalini : 75\$ / 6 cours prix découverte (1 dimanche sur 2)

*Yoga enfant : 100\$ / 10 cours (début le 26 janvier)

Paiement par chèque, virement bancaire ou comptant

Inscription : nathayoga@hotmail.com / 514 799-3661

Politique d'ouverture de classes :

5 inscriptions récurrentes seront requises pour ouvrir une classe.

Si durant 2 semaines d'affilée il y a 3 participants et moins, le cours sera révisé ou retiré de l'horaire

Description des cours

Avancé : Rythme plus tonique. Les postures sont maintenues plus longuement dans la conscience du souffle. Un yoga qui raffine nos postures selon le corps du moment. Une plus grande présence au ressentie.

Douceur : Très doux pour un moment de calme et de paix ; respiration, postures, visualisation, yoga nidra...tout pour favoriser la détente.

Dynamique : Pratique plus soutenue. Un yoga fluide, qui apaise l'esprit.

Enfant de 5 à 12 ans : Apporte le calme, la concentration, la confiance en soi. Aide à la gestion des émotions et à l'estime de soi. Respirations, postures et relaxation = sourire garanti.

Flow : Enchaînement de postures qui allient souffle et mouvement. Un moment présent garanti !

Kundalini : Yoga de la conscience, est une technologie puissante et dynamique conçue pour vous donner une expérience de votre véritable Soi à travers les asanas (postures), les techniques de respiration et la méditation.

Méditation Pleine Présence : La méditation vous enseignera la générosité suffisante pour vous accepter tel que vous êtes. Ce cours vous permettra de méditer de façon régulière avec l'énergie d'un groupe. Une pratique de pranayama précédera la méditation.

Vitalité : Basé sur le mouvement humain. Unir le souffle au corps. Améliore la souplesse et la capacité respiratoire.

Yin Yoga : Étirements passifs, immobilité et respiration consciente dans une ambiance calme et posée.

Yoga réconfort : Yoga restaurateur, doux et enveloppant. Une pratique au sol où les postures sont tenues sans effort intense avec le support d'accessoires réconfortants. Cette forme méditative de yoga permet une détente en profondeur. Une attention particulière et raffinée est accordée à la respiration. Du gros bonheur.

Yoga tout simplement : Explorer en toute simplicité les postures harmonisées avec votre souffle du moment. Un retour vers Soi dans la bienveillance et de la détente. Un yoga pour tous ceux qui désirent respirer leur yoga. Une pratique de non-performance, basée sur la pleine présence.