

AJOUT DE COURS À LA PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2024

MÉDITATION

Apprenons ensemble à respirer, à arrêter le temps et à entrer à l'intérieur de soi.
Grâce à une multitude de techniques tel que :

- La respiration Yogique
- Le Yoga Nidra
- Nadi Shodhan prayama
- Les chakras et leurs fonctions
- La protection et votre connexion.

Le yoga est beaucoup plus que des positions d'endurance et d'équilibre, c'est d'abord et avant tout un retour à soi, des respirations, du lâcher prise, de l'acceptation, du calme et de la douceur dans le but d'aller chercher notre propre équilibre. Revenons à l'essentiel !

Professeur : Marie Sophie Blanchard
Quand : Les lundis, 23 septembre au 25 novembre (9 cours) de 10h à 11h
Pas de cours le 14 octobre
Coût : 120\$
Endroit : La Libellule – Salle Raymond-Lauzon

YOGA VINYASA ET DE STRECHING

Le Yoga est premièrement adapté à tous. Mes cours de yoga sont basées sur l'acceptation de soi, le respect et la respiration. Vous apprendrez, grâce à une multitude de techniques, à vous défaire de vos stress quotidiens, à vous dégager des maux têtes, douleurs au dos, problèmes intestinaux et j'en pense, en plus de renforcer tous vos muscles et vos articulations. Chaque cours, se terminera par un moment de détente, de méditation, afin que vous puissiez repartir plein d'énergie! Soyez curieux et prenez soin de vous différemment grâce au calme et à la légèreté que le Yoga vous apportera.

Professeur : Marie Sophie Blanchard
Quand : Les lundis, 23 septembre au 25 novembre (9 cours) de 11h à 12h
Pas de cours le 14 octobre
Coût : 130\$
Endroit : La Libellule – Salle Raymond-Lauzon

COURS DE DANSE 4-8 ANS

Cours de danse adapté pour les tout-petits. Des chorégraphies faciles et simples à réaliser pour tous ceux qui ont le rythme dans le sang!
Venez découvrir et danser dans mon univers à travers les musiques de vos films de dessins animés préférés!

Professeur : Marie Sophie Blanchard
Quand : Les lundis, 23 septembre au 25 novembre (9 cours) de 18h à 19h
Pas de cours le 14 octobre
Coût : 90\$
Endroit : La Libellule – Salle Raymond-Lauzon