

Horaire des cours de Automne 2008

Cours/Atelier	Jour	Dates	Heures	Nombre de semaines
Porte Ouverte	dimanche	7 septembre	10h00 – 15h30	Activité gratuite
Étirements dynamiques curatifs (pour un dos en santé)	mercredi	17 septembre – 5 novembre	19h30 – 20h30	140 \$ – 8 semaines matériel fourni Donné par – Weri Gadou Morisho
Yoga et créativité	lundi	29 septembre – 24 novembre Relâche – 13 octobre et 10 novembre	19h00 – 21h30	270 \$ – 7 soirs
Yoga et créativité	samedi	27 septembre	13h00 – 17h00	65 \$ Donné par – Christiane Ryan
Yoga des hormones	jeudi	11 septembre – 30 octobre	12h00 – 13h00	90 \$ (plus taxes) 6 semaines Donné par – Joanne de Grâce
Yoga Kripalu	lundi et samedi	15 septembre – 3 novembre 20 septembre – 8 novembre	17h15 – 18h45 9h30 – 11h00	100 \$ (taxes incluses) 8 semaines Donné par – Paule Boulanger
Yoga du Coeur	mardi	9 septembre – 28 octobre	19h00 – 20h30	145 \$ plus taxes 8 semaines Donné par – Joanne de Grâce
Danse Nia	jeudi	18 septembre – 6 novembre	19h00 – 20h30	104 \$ – 8 semaines Donné par – Marcella Roja
Alchimie des émotions	vendredi soir au dimanche soir	10 octobre – 12 octobre		375 \$ plus taxes (n'inclut pas les frais d'hébergement) Donné par – Joanne de Grâce
Méditation d'enracinement	vendredi	mi-septembre – mi-décembre	19h30 – 21h00	5 \$ Une semaine sur deux Donné par – Martin Deslauriers
Ateliers thématiques en nutrition	mercredi	Début – 17 septembre – de façon continue jusqu'à la mi-décembre	17h30 – 18h30	10 \$ plus taxes Donné par – Josée Fortin

Description des cours

Gymnastique sensorielle

Bouger pour se faire du bien! Au rythme d'une respiration en harmonie avec les gestes, la perception de son mouvement unifie son corps à sa pensée et relâche les tensions. Une expérience qui énergise!

Yoga du coeur

En passant par des postures(anasanas) de base, accessibles à tous, et une synchronisation de la respiration, vous accéderez à votre pouvoir d'auto guérison!

Yoga des hormones

Le yoga des hormones consiste en une série d'exercices thérapeutiques spécialement conçus pour surmonter les déséquilibres hormonaux inhérents au stress. Une véritable cure de rajeunissement!

Atelier yoga et créativité

Apprivoiser ses couleurs; Des exercices préalables de yoga, de respiration et de méditation pour vous sortir du mental et faire exploser ces couleurs qui vibrent en vous!

Yoga Kripalu

Un Yoga doux et méditatif qui saura vous libérer de vos soucis et de vos tensions.

Gymnastique Respiratoire

Vous apprendrez une vaste gamme de respirations, de sons et de mouvements qui permettent de respirer davantage sa vie. Ces exercices de respiration libèrent les tensions, diminuent l'anxiété et augmentent la vitalité.

Danse NIA

Technique de mouvements expressifs qui allie la danse créative, les arts martiaux et le yoga. Cette méthode reconnue internationalement convient aux personnes qui aiment s'éclater, bouger et vivre avec passion. Laisser votre conscience artistique et votre esprit s'élever pour danser cette danse exquise !

Alchimie des émotions : par les chakras

Atelier pratique et puissant de transformation spirituel. Une percée dans le domaine de la bioénergétique et de la psychologie de la personnalité. Par la conscience et la perception subtile des chakras, la science du souffle et du son sacrée, "L'Alchimie des Émotions" vous offre une occasion inouïe d'éveiller la maturité de votre âme. En affranchissant la puissance de l'énergie qui vous habite vous pourrez vous défaire de blocages et nourrir une meilleure relation avec vous-même et les autres. L'Alchimie des émotions c'est apprivoiser ses émotions avec la sagesse du coeur. Enfin c'est apprendre à communiquer avec ses propres courants d'énergie souterrains. Cet atelier constitue une base de progression harmonieuse vers la santé, la joie et la paix intérieure.

Étirements dynamiques curatifs (pour un dos en santé)

Sciaticque, hernie discale, mal de dos ou arthrose...retrouver et conserver un dos en bonne santé. Des exercices que vous serez capable de refaire chez vous, car votre meilleur thérapeute, c'est vous!

Ateliers thématiques en nutrition

Ce programme de formation comprend une série de six (6) ateliers touchant divers aspects de la santé. Une mode de vie thérapeutique est nécessaire pour prévenir les maladies chroniques et optimiser sa santé. Ce programme vous apportera les connaissances nécessaires pour réaliser des choix judicieux afin de vivre en santé maintenant et pour la vie.

Horaire des mini-cours de la journée porte ouverte

10h00	Yoga Kripalu
10h45	Yoga des hormones
11h30	Étirements dynamiques
12h15	Dîner
13h00	Yoga du Coeur
13h45	Danse NIA
14h30	Yoga et créativité