



YogaMonde

et YOGA BIEN ÊTRE présentent

NICOLE BORDELEAU

9 et 10 Avril

**VAINCRE LE STRESS, SCULPTER
LE CORPS, APAISER L'ESPRIT**

Ce programme s'adresse aux débutants comme à ceux qui possèdent déjà une expérience en yoga et en méditation.

Samedi 9 h -12 h - Retrouver le plaisir de bouger librement

Pratique fluide, lente et relaxante pour prendre conscience du corps

Technique de respiration purificatrice pour libérer les énergies stagnantes

Mouvements pour augmenter le dynamisme et générer un bien-être physique et mental

Samedi 13h30-16h30 – Développer force, endurance et flexibilité

Introduction à la philosophie derrière le yoga et la méditation.

Introduction aux grands principes de l'énergie à travers une pratique de yoga, de respiration, de relaxation et de méditation pour vous connecter aux sensations profondes. Pratique pour apprendre à solidifier le corps, maîtriser le souffle pour respirer pleinement et concentrer le mental pour mieux vivre.

Dimanche 9h30-12h – Souplesse et lâcher prise

À travers une magnifique pratique qui allie assouplissement au plaisir de se mouvoir librement, nous allons parvenir à une symbiose du geste et du souffle, de l'attention et de la concentration. Vous ressentirez le calme intérieur qui vous aidera à lâcher prise et à mieux vivre le moment présent.

Dimanche 13 h30 -16h – Apprendre à mieux vivre

Apprendre à se détendre, à ne plus disperser son énergie, à réduire les tensions et à conserver la forme et la santé avec une pratique de yoga régénératrice. Introduction à l'auto-massage de la guérison, respiration purificatrice et méditation guidée.

Contact : Carole Marquis t. 819-874-4055

Coût du week end : 200\$ si payé avant le 28 février

250\$ après le 28 février

150\$ pour 1 journée

Payable aussi par carte de crédit chez YogaMonde 450.638.9050