

PROGRAMMATION LOISIRS - PRINTEMPS 2024

Session de 11 semaines qui débute en avril

Début des inscriptions: 18 mars 2024 à 9h00

En ligne au www.rougemont.ca
par courriel : loisirs@rougemont.ca
par téléphone : (450) 469-3790 # 224

Yoga Intermédiaire

avec *Carole Labelle*

Mardi 19h30 à 20h45

du 9 avril au 18 juin 2024

Centre des loisirs,
270 La Grande-Caroline

Prix: Résident 75\$

Non-résident : 90\$

Yoga Intermédiaire

Expérience requise

(intermédiaire/avancé)

Parfois des postures de Hatha Yoga de niveau intermédiaire, et parfois des enchainements de posture sur la trame de fonds de la salutation au soleil

(Flow Dynamique). Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. Pratique de la maîtrise de la respiration (pranayama) afin d'augmenter votre énergie vitale et votre concentration et de générer un grand calme mental. Intégration de tous les bienfaits de votre séance durant la méditation guidée, vous permettant enfin d'atteindre un état de bien-être et de sérénité. d'énergie. En conclusion, régénération du corps et de l'esprit avec une relaxation guidée.

Yin Yan Yoga Pour Tous

avec *Carole Labelle*

Mardi 18h à 19h15

ou Mercredi 9h à 10h15

Du 9/10 avril au 18/19 juin

Centre des loisirs,
270 La Grande-Caroline

Prix: Résident 75\$

Non-résident : 90\$



Yin Yan Yoga pour tous

Aucune expérience requise. Proposition de variation de posture selon votre niveau. Séances posturales parfois Yin (lentes avec régénération du système nerveux) et parfois Yang (enchainements, postures de force et d'équilibre). Pratique de techniques de respiration (pranayama) qui vous permettront de calmer rapidement l'agitation mentale tout en augmentant votre niveau d'énergie. En fin de séance, une méditation guidée afin de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit. Bienvenue à tous !

Pour toute question contactez Bruno Larose,
loisirs@rougemont.ca (450) 469-3790 p.224

