INFO-ROUGEMONT

VENTE de GARAGE
1er et 2 juin

SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL
LUNDI 3 juin 2024 à 20h
à la Mairie, 61 chemin Marieville
Consultez l'ordre du jour ICI



Heure du conte



YOGA - PROGRAMMATION ÉTÉ 2024



YIN YAN YOGA POUR TOUS
Le mardi à 9h00
*du 25 juin au 27 août**

Séances posturales parfois Yin (douceur, souplesse et régénération du système nerveux) et parfois Yang (enchainements de posture de force, de souplesse et d'équilibre). L'apprentissage des respirations yoguiques permettra de nous calmer rapidement tout en augmentant notre niveau d'énergie. En fin de séance, une méditation guidée afin de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

YOGA POUR TOUS
Le mercredi à 19h00
*du 26 juin au 28 août**

Les postures (asanas) développeront votre force, votre équilibre et votre souplesse. Le fils conducteur des séances sera la maitrise de la respiration (pranayama). En complément, relaxation ou méditation guidée afin que vous puissiez atteindre une détente profonde du corps et de l'esprit.

**Relâche: 23, 24, 30 et 31 juillet*

À la salle communautaire,
11 chemin de Marieville
Prix résident: 50$
Prix non-résident: 60$
Enseignante: Carole Labelle

15 participants maximum
Aucune expérience requise, 16 ans et +
Adaptations de postures proposées selon votre état du moment

Municipalité de Rougemont

Information: 450-469-3790 #224 ou loisirs@rougemont.ca
Inscription: www.rougemont.ca sous l'onglet "Loisirs - Inscription en ligne"

Collecte régulière des résidus volumineux

DU 8 AU 12 JUILLET POUR L'ENSEMBLE DES MUNICIPALITÉS

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER AU FORMULAIRE D'INSCRIPTION

L'inscription est **obligatoire** et le formulaire est disponible au **mrcrouville.qc.ca/inscription-en-ligne/**
Date limite d'inscription: 30 juin

La collecte débutera le lundi et se poursuivra durant la semaine sur le territoire de la MRC.

MRC DE ROUVILLE

