

YOGA – PROGRAMMATION ÉTÉ 2025

YIN YOGA DOUX

*Le mardi de 9h00 à 10h15
du 1er juillet au 2 septembre**

Le Viniyoga étant graduel et adapté, il y aura une progression posturale durant la session et plusieurs propositions d'adaptation de posture, selon votre état du moment. Développez votre équilibre, votre force, votre souplesse et la maîtrise de votre respiration. Méditation guidée afin d'intégrer les bienfaits de votre séance.

YOGA FUSION

*Le mercredi à 19h00 à 20h15
du 2 juillet au 3 septembre**

Une exploration de plusieurs styles de Yoga vous sera proposée : une fusion du Yin Yoga avec un Yoga plus Yang, des 5 tibétains avec un Hatha Yoga intériorisé, d'un doux Somayog fusionné au Hatha flow plus dynamique. Bref, une fusion posturale dirigée vers un même but : calmer les agitations mentales pour plus de clarté d'esprit, d'énergie et de paix. Maîtrise de la respiration et méditation complèteront cette exploration de Soi, par le Yoga.

**Relâche: 22, 23, 29 et 30 juillet*

**À la salle communautaire,
11 chemin de Marievalle**

Prix résident: 55\$

Prix non-résident: 65\$

Enseignante certifiée: Carole Labelle

INSCRIPTION EN LIGNE LE 9 JUIN 11H59

15 participants maximum

Aucune expérience requise, 16 ans et +



Information: 450-469-3790 #224 ou loisirs@rougemont.ca

Inscription: www.rougemont.ca sous l'onglet "Loisirs - Inscription en ligne"

