

YOGA

ÉTÉ 2018

Approfondir.
Rassembler.
Catalyser.

Situé à l'intérieur du majestueux Château Viger, tout juste à l'entrée du Vieux-Montréal, le Centre Yoga Sangha est reconnu pour le cadre magnifique et spacieux qu'il offre à ses étudiants, de même que la qualité rigoureuse et engagée des enseignements qu'il prodigue. Un véritable éden urbain où sérénité et joie de vivre rayonnent à profusion.

Sylvie Tremblay, fondatrice, dirige l'école avec passion. Elle a ouvert le Centre afin de célébrer la vie dans un cadre où l'harmonie et les valeurs du cœur peuvent par osmose changer le monde.



LES CLASSES YOGA SANGHA

Que ce soit dans nos cours réguliers, yoga prénatal, postnatal avec bébé, nos formations professorales, ateliers spéciaux ou nos retraites ailleurs dans le monde, l'esprit du Centre permet à chacun de révéler le meilleur de lui-même !

TOUT POUR LES DÉBUTANTS / All the basics

Les fondamentaux prodigent tous les outils structuraux afin d'aider l'étudiant à éventuellement prendre part à nos classes régulières de manière intelligente et conviviale. Les praticiens débutants sont encouragés à prendre part aux 4 semaines du cours. Intermédiaires et avancés bénéficieront quant à eux d'explorer les alignements essentiels, les principes de base de la respiration ainsi que l'introduction à l'attitude propre à une pratique consciente.

HATHA YOGA / Tous niveaux

Rythme accessible à un débutant ou un novice recherchant une pratique vitalisante sans que les explications soient aussi détaillées qu'au sein d'un cours d'intro. Accent sur la compréhension et l'alignement des postures fondamentales, tenue brève des asanas, maîtrise des pranayamas de base.

HATHA FLOW / Tous niveaux

Les principes fondamentaux du Hatha yoga s'élaborent par l'ajout de variations et de postures inversées sollicitant plus de force musculaire et de souplesse. Pausés entre les asanas moins fréquentes. Fluidité accrue de la respiration liée au mouvement.

VINYASA YOGA / Intermédiaire

Rythme soutenu lié à la conscience des énergies en circulation et à la synchronisation du souffle au mouvement. Ajout de postures d'équilibre de niveau intermédiaire et de nombreuses variations aux postures de base. Méditation et rapport à l'intuition.

VINYASA EXTASE / Intermédiaire avancé

Pour les inconditionnels des voyages mystiques. Le corps comme révélation de la lumière intérieure en mouvement. Inversions et asanas de niveau avancé. Rythme tonique toujours au profit de l'objectif ultime du yogi: Bhava et Samadhi.

YIN * AROMA THÉRAPEUTIQUE / Pour tous

Axée sur le ressenti et la prise de conscience de Soi, cette classe toute en douceur, lente et respectueuse d'un processus de transformation intérieure est idéale pour ceux qui débutent dans leur pratique ou souhaitent, à partir d'une série de postures et mouvements lents, vivre une profonde communion avec eux-mêmes. Idéal pour se libérer du stress et revitaliser corps et esprit.

CONSCIENCE ÉNERGÉTIQUE | Yoga des chakras / Pour tous

Réalisez le lien étroit entre les postures et les états subtils qu'elles génèrent. À travers une initiation à la compréhension des différents centres énergétiques du corps, mettez en lumière comment la science du yoga apporte la possibilité de mieux vous connaître, suivant ce dont témoigne votre corps.

YOGA PRÉNATAL / Tous niveaux

À partir de postures adaptées, apprendre à s'arrêter, augmenter souplesse, concentration mentale et capacité respiratoire: des outils extraordinaires afin d'être en harmonie et prête au moment culminant de la naissance.

YOGA POSTNATAL AVEC BÉBÉ / Tous niveaux

Maman et bébé sont devenus inséparables ? Prenez tout de même soin de vous dans un contexte où votre enfant sera pleinement intégré à votre remise en forme.

YOGA MIDI / Tous niveaux

Prenez part à une séance tonique et commandez votre smoothie sur place que vous dégusterez suite à la pratique. Pas de dîner à préparer: santé et vitalité!

YOGA 50+

Rythme lent et respectueux des limites de chacun. Postures de base et techniques de respiration enseignées et adaptées pour qui témoigne de limitations ou difficultés physiques de trouver aisance, plaisir et satisfaction. Quand la maturité permet d'entrer profondément en lien avec l'essentiel, de nouvelles ressources et possibilité s'ouvrent à soi.

YOGA NIDRA DÉTENTE ULTIME / pour tous

Une heure savoureuse pour décompresser totalement de la semaine. Un véritable voyage intérieur où 10 minutes de détente profonde, suivant la technique, valent pour une heure de sommeil... De quoi préparer le weekend en beauté, et faire autre chose que de se reposer.

YOGA EN ENTREPRISE, GARDERIE, MILIEU SCOLAIRE

Des séances et un cadre établis avec vous sur mesure, selon vos besoins, tenus dans vos installations ou encore dans nos paisibles locaux. Pour traiter les vôtres avec soin... Donnez et recevez !...

UN À UN / Classe privée

Suivant l'ancienne tradition riche et profonde de maître à élève, offrez-vous une pratique établie en fonction de vos besoins particuliers. Qu'il s'agisse d'améliorer ou arriver à dépasser une limitation propre à la respiration ou la posture, à l'alimentation, l'attitude d'éveil ou l'étude de la philosophie yogique, vous serez surpris du bond impressionnant généré sur votre pratique que cela engendrera. À s'offrir au moins une fois !...

HORAIRE ÉTÉ

du 4 juin au 2 septembre 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						HATHA FLOW 9h00 - 10h00 Cynthia R.	
	HATHA FLOW 10h - 11h30 Alexandra	VINYASA 10h - 11h30 Malorie	HATHA FLOW 10h - 11h30 Malorie	HATHA ALIGNEMENT 10h - 11h30 Julien	HATHA FLOW 10h - 11h30 Marie	VINYASA 10h - 11h30 Alexandre	HATHA FLOW 10h - 11h30 Marie
		YOGA 50+ 10h30 - 12h Ginette					
APRÈS-MIDI	VINYASA 12h - 13h Malorie	HATHA FLOW 12h - 13h Kathya	HATHA FLOW 12h - 13h Hiyâm	HATHA FLOW 12h - 13h Hiyâm	HATHA FLOW 12h - 13h Kathya	HATHA FLOW 12h - 13h30 Alexandre	VINYASA 12h - 13h15 Catherine
	HATHA 16h30 - 17h45 Kathya	HATHA 16h30 - 17h45 Rocio	HATHA FLOW 16h30 - 17h45 Kathya	HATHA FLOW 16h30 - 17h45 Émilie	HATHA 16h30 - 17h45 Hiyâm	HATHA FLOW 16h - 17h15 Émilie/Pascal	HATHA FLOW 16h - 17h15 Kathya
	HATHA FLOW (EN) 17h - 18h Adam	HATHA FLOW 17h - 18h Cynthia	HATHA FLOW 17h - 18h Malorie	HATHA FLOW 17h - 18h Alexandre			
	VINYASA 18h - 19h15 Cynthia	VINYASA 18h - 19h15 Cynthia	HATHA & NIDRA 18h - 19h15 Marie/Sylvie	VINYASA 18h - 19h30 Alexandre	HATHA FLOW (EN) 18h - 19h15 Adam		H. FLOW & NIDRA RESTAURATIF 18h00 - 19h15 Marie
	HATHA & NIDRA (EN) 18h15 - 19h30 Adam	HATHA RÉGÉNÉRATEUR 18h15 - 19h30 Rocio	HATHA FLOW 18h15 - 19h30 Émilie	YIN * AROMA THÉRAPEUTIQUE 18h15 - 19h30 Marie			
SOIR	CONSCIENCE ÉNERGÉTIQUE/ YOGA DES CHAKRAS 19h30 - 20h45 Ginette	VINYASA EXTASE (EN/FR) 19h30 - 21h Adam/Sylvie	YIN * AROMA THÉRAPEUTIQUE 19h30 - 20h45 Carine		YIN * AROMA THÉRAPEUTIQUE 19h30 - 20h45 Carine		
	HATHA FLOW * CANDLE LIGHT A LA BOUGIE 20h - 21h Marie	HATHA FLOW * CANDLE LIGHT A LA BOUGIE 20h - 21h Malorie					

COURS OUVERTS
Présentez-vous en tout temps!

 **TEMPÉRÉ. WARM**
82°F / 27°C

MASTERCLASS avec Sylvie Tremblay

HATHA & NIDRA Mercredi 4 & 11 juillet
VINYASA EXTASE Mardi 26 juin & 28 août

Formation Professionnelle (380 h)
Hatha & Vinyasa yoga

MONTRÉAL

Programmes d'accréditation :
En Semaine, Fin de semaine ou Immersif

FRANCE

En Ardèche méridionale
Juin & Août 2019

Études Supérieures

Enseignement du yoga

USAGE DES OUTILS ET SUPPORTS
avec Rocio Machorro
15, 16 & 17 juin

YOGA PRÉ & POSTNATAL
avec Dominique Gagné,
Renaud Duguay-Lefebvre D.O., Bc. Sc.
& Annik Baillargeon
7, 8 & 9 / 21, 22 & 23 septembre

DHYANA DARSHAN
Vivre et enseigner l'art de la Méditation
avec Sylvie Tremblay
5 au 10 octobre
weekend immersion 6 & 7 seulement

Événements Spéciaux

RETRAITE AUX ÎLES
Une expérience inoubliable de
communion avec les éléments
de la nature
Îles-de-la-Madeleine
avec Sylvie Tremblay
22 au 25 juin

LOLÈ WHITE TOUR
Yoga & Méditation avec Sylvie Tremblay
et Adam Mahmoud
Musique Matt Holubowski
Quai Jacques-Cartier, Montréal
18 août, 10h à 12h

Portes ouvertes

Cours Gratuits tout l'après-midi!
Samedi 8 septembre, 13h30 à 17h30

ABONNEMENT RÉGULIER

Forfait d'introduction / Une semaine illimitée 30 \$
Première carte Initiation / Cours illimités sur trois (3) mois 225 \$

Masterclass & DJ Sangha Flow		25 \$
Un cours		20 \$
Carte Éveil	5 cours	75 \$
Carte Constance	10 cours	140 \$
Carte Détermination	20 cours	240 \$
Carte avant-midi	10 cours	110 \$ / valide sur sem. seulement
Forfait Révélation	1 mois illimité	140 \$
Forfait Propulsion	3 mois illimité	320 \$
Cours privé		70 \$ par heure
Série de 5 Cours privés / suivi personnalisé		325 \$

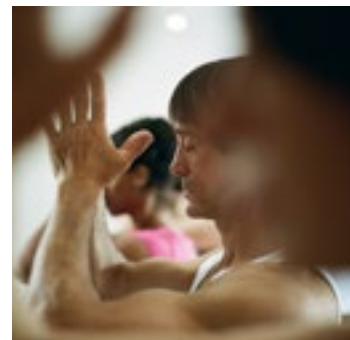
Des taxes s'appliquent.
Tarif étudiants et +65 ans : 10% de rabais (sauf semaine illimitée et carte initiation)
Masterclass & DJ Sangha Flow sont inclus dans les cartes et forfaits.

ABONNEMENT PRIVILÈGE

Renouvellement Mensuel Automatique!

Forfait Extase 6 mois illimité 95 \$ par mois
Forfait Total 12 mois illimité 85 \$ par mois

Rabais de 15% sur les ateliers* & Entreposage Gratuit de votre tapis au centre.
* Non applicable sur les Formations.
N.B. Non cumulable à d'autres promotions



Yoga en entreprise, en
garderie
ou en milieu scolaire
Contactez-nous :
info@yoga-sangha.com



POLITIQUES D'ADHÉSION

Un forfait de type illimité octroie au titulaire l'accès sans restriction à tous les cours réguliers à l'horaire pour la période prescrite. Une carte de membre régulière offre la participation aux cours réguliers au choix du titulaire pour le nombre de cours auquel il (elle) a souscrit. Les abonnements ne sont ni remboursables, ni transférables. Dans le cadre du cours sur inscription, tout cours manqué pourra être repris lors du prochain cycle de 4 semaines. L'abonnement privilège peut être suspendu en tout temps pour un minimum de 2 semaines et un maximum de 3 mois; la demande doit être faite par écrit à info@yoga-sangha.com. Les forfaits et cartes doivent être débutés dans les 6 mois suivant la date d'achat. Un abonnement - carte ou forfait - peut être suspendu une fois pour des raisons de maladie ou de voyage. La reconduction ne sera acceptée que si l'avis est donné au moment de la survenue de la maladie, ou avant le voyage, pour un maximum de deux (2) semaines. Réduction étudiants ou seniors 65+ sur présentation de carte étudiants à temps plein ou âge d'or. Aucun rabais ne peut être appliqué sur la carte avant-midi.