

Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2021



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



Programmation - Hiver 2021
entièrement virtuelle

C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2021

Mot du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est très heureuse de vous offrir une programmation d'activités cet hiver. Dans le but de respecter les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement, nous avons choisi de vous offrir une programmation virtuelle. Vous pourrez participer aux différentes activités dans le confort de votre foyer. Pour ce faire, nous avons opté pour une session plus petite offrant des activités sur quelques semaines, mais aussi des ateliers à la carte. En espérant que cette nouvelle formule vous convienne, en attendant de pouvoir vous offrir en toute sécurité des cours en présentiel.

Nous vous souhaitons une belle session !



Période d'inscription :

Résidents :
du 12 au 22 janvier 2021 à compter de 8 h

Non-résidents :
les 20, 21 et 22 janvier 2021 à compter de 8 h

Comment s'inscrire ? :

Les inscriptions se feront en ligne seulement. Aucune inscription au comptoir ne sera possible en raison de la COVID-19.

Une assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!
<https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le vendredi 8 janvier 2021 à 16 h 30.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui implique un certain délai. Les comptes ne sont pas approuvés en dehors des heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Veillez prendre note que le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire sera fermé du 22 décembre au 4 janvier inclusivement. Aucune approbation de compte ou retour d'appel ne sera fait durant cette période.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin que vous soyez à l'aise lors de l'inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac).

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement.

Inscription en personne :

Aucune inscription en personne ne sera possible pour la session d'hiver 2021 en raison de la COVID-19.

Renseignements généraux

TARIF PRÉFÉRENTIEL

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire avant la date limite d'inscription. Après cette date, le montant sera majoré de 10 %.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités culturelles et sportives : 20, 21 et 22 janvier 2021. Les personnes non résidentes pourront s'inscrire de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 le mercredi et le jeudi, et de 8 h à 13 h le vendredi. Une hausse de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire aux activités culturelles, sportives et de bien-être au même tarif que les résidents, mais à la date prévue pour les non-résidents, et ce, par téléphone seulement. Ils devront laisser un message sur la boîte vocale, puisque les employés municipaux sont en télétravail. Les retours d'appel seront faits plusieurs fois par jour, pendant les heures d'ouverture.

Les places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adultes.

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable.

- Pour des problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu.

COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

Veillez noter que les dates de la fin de votre session peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

ANNULATION DE CERTAINS COURS

Si nous devons annuler un cours en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel.

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne peut être reportée à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué. En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.

ADRESSES DES LOCAUX

Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village

Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village

Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École

Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac

Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé

Terrain de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) : 570, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

- Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : mptremblay@lacbeauport.net

- Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs.

Le programme Accès-Loisirs...

- a été conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules qui vivent une situation de faible revenu ;
- offre une variété d'activités s'adressant à tous les âges ;
- offre des loisirs gratuitement.

Inscription pour la session d'hiver

Dates : les 26 et 27 janvier 2021 de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités de l'hiver 2021.

QUI EST ADMISSIBLE ?

Pour être admissible, le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes dans votre famille. Vous devez obligatoirement être résident de la Municipalité de Lac-Beauport.

Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2019

1 personne	26 426 \$
2 personnes	32 899 \$
3 personnes	40 445 \$
4 personnes	49 106 \$
5 personnes	55 695 \$
6 personnes	62 814 \$
7 personnes	69 935 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre entente sur la procédure à suivre pour envoyer une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.



Programmation - Hiver 2021



entièrement virtuelle



Congé du 1^{er} au 7 mars 2021 – semaine de relâche (tous les cours)

ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)



En raison des normes sanitaires, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session d'hiver. Surveillez la programmation du printemps, car certains cours pourraient s'ajouter.

CIRQUE

Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l'univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, défi d'équilibre, etc. Un cours spécial est donné à la fin de la session, qui stimulera les enfants au plus haut point. Le matériel requis sera prêté aux participants.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Maternelle à 3 ^e année	Dimanche, de 9 h à 10 h	7 février	6 semaines	54 \$

ACCRO-DANSE

L'objectif de ce cours est d'apprendre des mouvements acrobatiques de base qui se font parfois seul, mais souvent à deux. Le cours est accessible pour un enfant accompagné d'un adulte ou pour deux enfants qui ont à peu près la même taille. La force, la souplesse, l'équilibre et la coordination seront sollicités.

Responsable : Beliza Sport (Chantal Paquet)

DANSE ENFANTINE

L'objectif de ce cours est de faire bouger les enfants en faisant appel à leur imagination. Chaque semaine, différents thèmes permettront de travailler la coordination, la souplesse et l'équilibre. Beaucoup de plaisir en vue !

Responsable : Beliza Sport (Chantal Paquet)

YOGA PARENT/ENFANT

L'objectif est de créer un espace pour faire vivre un beau moment à l'enfant et à son parent. Ce cours offre un bel équilibre entre des mouvements dynamiques et d'autres qui favorisent la concentration et la relaxation. Les participants vont apprendre les postures de base du yoga à travers différents thèmes accessibles pour les enfants.

Responsable : Beliza Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Accro-danse	7 à 12 ans	Capsule vidéo disponible le Samedi à compter de 8 h	6 février	6 semaines	50 \$ tarif familial*
Danse enfantine parent/enfant	De 4 à 6 ans				
Yoga parent/enfant	De 5 à 10 ans				

*Inscrire un seul membre de la famille.

ATELIERS CRÉATIFS

Une série de 6 ateliers créatifs qui permettra de faire découvrir différentes techniques de création de matériaux tels que le savon ou encore des réalisations artistiques. Chaque semaine, une nouvelle thématique sera proposée afin de développer la curiosité et le côté créatif de l'enfant. Le matériel nécessaire aux 6 ateliers est fourni.

Responsables : Aux précieux temps et Ecoboutik

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Enfant 9 ans et +	Dimanche, de 10 h 30 à 11 h 30	7 février	6 semaines	145 \$ 1 ^{er} enfant 140 \$ 2 ^{ème} enfant (même famille) 135 \$ 3 ^{ème} enfant (même famille)

ACTIVITÉS CULTURELLES



ATELIERS DE DISCUSSION EN ANGLAIS – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les ateliers de conversation permettent aux étudiants de pratiquer la langue anglaise avec un groupe de personnes sur un thème choisi par les participants au début de la session. Cela permet aux étudiants de se préparer pour les discussions. Travail à la maison d'environ 30 minutes par semaine.

Il ne s'agit pas d'un cours de grammaire, mais l'enseignante corrigera et expliquera les erreurs de grammaire et de prononciation pendant et après les discussions. Il y aura aussi des activités pédagogiques préparées par l'enseignante pour pratiquer soit le vocabulaire sur le sujet choisi, soit les temps de verbe qui causent le plus de problèmes aux participants, soit la prononciation de certains sons ou mots. L'enseignante ajustera le contenu du cours pour répondre aux besoins du groupe. Venez vous joindre à nous pour des discussions animées et intéressantes.

Description du niveau intermédiaire : l'étudiant peut comprendre en grande partie une discussion sur des sujets spécifiques et concrets. Il maîtrise assez de vocabulaire et de grammaire pour former des phrases complètes, mais doit encore fournir beaucoup d'efforts avant d'être capable d'exprimer ses pensées et opinions et de comprendre des conversations sur des sujets complexes.

Il y aura un court test oral par téléphone après l'inscription.

Responsable : Susie Gaudreault, enseignante en anglais langue seconde – B.A. spécialisé en traduction

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes, intermédiaires	Mardi, de 14 h à 16 h	2 février	6 semaines	78 \$

ESPAGNOL – NIVEAU DÉBUTANT

Ce cours permettra d'apprendre les bases de cette langue afin de pouvoir se faire plus facilement comprendre dans différentes situations. Dans le confort de votre foyer, profitez de l'expertise d'un professeur qualifié pour développer votre vocabulaire et apprendre à entretenir une conversation de base. Les sujets abordés seront décidés en groupe lors de la première séance. Le cours comportera des notions de vocabulaire et de prononciation apprises par le biais d'exercices et de discussions.

Responsable : José Cepero enseignant en espagnol

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes, débutant	Judi, de 9 h à 10 h	4 février	6 semaines	78 \$

ATELIERS CRÉATIFS

Une série de 6 ateliers créatifs permettra de vous faire découvrir différentes techniques de création de matériaux tels que le savon ou encore des réalisations artistiques. Chaque semaine, une nouvelle thématique sera proposée afin de développer la curiosité et le côté créatif de l'enfant. Le matériel nécessaire aux 6 ateliers est fourni.

Responsables : Aux précieux temps et Ecoboutik

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
13 ans +	Judi, de 13 h à 14 h	4 février	6 semaines	145 \$



Inscription



COURS DE DESSIN (CRAYON ET FUSAIN)

Développez votre côté artistique et reconnectez-vous à votre moi profond !

- 6 séances pour améliorer vos habiletés en dessin, faire confiance à votre instinct créateur et ressentir détente et plaisir.

Nous travaillerons sur 2 ou 3 sujets (ex : visage, animal, corps humain), qui feront appel aux notions fondamentales du dessin (proportions, ombre/lumière, texture, etc.). Le crayon et le fusain seront utilisés. La première partie de la séance sera une démonstration par la formatrice, avec explications détaillées de la méthode pour réussir le projet. Dans la deuxième partie, vous pourrez commencer à dessiner et poser des questions. Ensuite, dans la semaine, chez vous et à votre rythme, vous travaillerez sur votre réalisation. À la séance suivante, la formatrice donnera des commentaires et des informations à chacun pour que vous puissiez progresser, puis nous poursuivrons le travail.

Une liste de matériel sera fournie avant le début du cours.

Responsable : Nathalie Souchet (pastelliste et peintre)

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
13 ans +	Mardi, de 18 h à 19 h 30	2 février	6 semaines	95 \$



YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien est une technique corporelle dont l'être d'aujourd'hui peut retirer les plus grands bienfaits. Les postures pharaoniques permettent une prise de conscience progressive du corps et conduisent à une autocorrection physique et psychique. L'action du yoga égyptien sur l'axe vertébral est spectaculaire.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	3 février	6 semaines	67 \$

YOGA NIDRA

Le yoga nidra nous apprend, dans un premier temps, à nous relaxer. Il permet d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Il développe l'intuition, combat l'insomnie et délie les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Le yoga nidra est une superbe technique de détente du cerveau et, à ce titre, la relaxation générale qu'il apporte est très puissante. Durant la première partie du cours, certains mouvements sont exécutés en vue de faciliter l'immobilisme du corps pratique en yoga nidra.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
Tous les niveaux	Jeu, de 20 h à 21 h 30	4 février	6 semaines	72 \$

YOGA POUR AÎNÉS

Il s'agit d'un yoga très doux où chaque personne y trouvera son compte. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements physiques pour entretenir les articulations et la souplesse, mobiliser le corps, relaxer, respirer et visualiser.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Aînés	Mercredi, de 13 h à 14 h 15	3 février	6 semaines	67 \$



conditionnement physique

CARDIO PARENT-BÉBÉ

Séance d'activité physique spécialisée où la remise en forme de maman est effectuée avec bébé. Entraînement fonctionnel, renforcement musculaire spécifique, défis cardiovasculaires adaptés, ces cours où la complicité maman-bébé est notable vous permettent d'atteindre vos objectifs d'entraînement de manière progressive.

Responsable : Fit to prove

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 10 h à 11 h	2 février	6 semaines	54 \$

CORE & FLEX

Cours spécialisés où le travail de la posture, de la ceinture abdominale ainsi que de la flexibilité est encadré de façon ludique. Contenu progressif visant à renforcer la ceinture abdominale sous tous ces angles tout en améliorant la mobilité articulaire fonctionnelle. L'encadrement de la flexibilité passive comme active permet à tous de gagner en souplesse tout en renforçant les petits muscles stabilisateurs. En conséquence, un bien-être physique et mental contagieux !

Responsable : Flip Top

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 12 h 15 à 12 h 45	2 février	6 semaines	30 \$

PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin, dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libre de vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	42 \$
2 fois/semaine	63 \$

Niveau	Horaire	Durée	Début
Adultes	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	1 ^{er} février
	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30		3 février



activités d'Isabelle Gagné

Il est possible de combiner les cours d'Essentric et de HIIT.

Les coûts pour les cours sont les suivants :

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	50 \$
2 fois/semaine	95 \$
3 fois/semaine	135 \$

ENTRAÎNEMENT HIIT EXPRESS

Pas de perte de temps ! Un petit 40 minutes et hop... c'est fini ! Le HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) est une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes d'effort intenses avec des temps de récupération assez brefs. Des alternatives ou modifications sont généralement données pour que vous puissiez adapter l'entraînement à votre niveau.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Durée	Début
Adultes	Lundi 8 h 30 à 9 h 15	6 semaines	1 ^{er} février
	Mercredi 8 h 30 à 9 h 15		3 février

ESSENTRICS

Méthode d'étirements en mouvement conçue pour rééquilibrer en force et en souplesse tous les muscles du corps. C'est une méthode douce qui permet de bouger chacune de vos articulations dans toutes les directions et amplitudes possibles de manière précise et contrôlée. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture, d'allonger et de renforcer le corps ainsi que de retrouver une liberté de mouvement. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Durée	Début
Adultes	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	6 semaines	1 ^{er} février
	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30		3 février

activités de Karine Giguère

Variété de cours offerts en fonction des normes sanitaires. Rendez-vous sur son site Internet pour en découvrir plus.

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit sur le site Internet au www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Consultez le site Internet pour connaître l'offre de cours.



PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e année du primaire.**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 8 h à 10 h et de 13 h à 15 h	13 février	70 \$



GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Une poupée ou un toutou est requis !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 10 h et de 13 h à 15 h	20 et 27 février	70 \$

ATELIER CULINAIRE

Passer du bon temps en famille, tout en préparant un succulent dessert pour la St-Valentin.

Mon petit bonheur à moi, c'est toi:

Afin de célébrer la fête de l'amour, nos jeunes cuisiniers en herbe auront la chance de préparer des mini-brownies au chocolat noir, ainsi qu'un lait frappé succulent.

Responsable : Escouade culinaire

Clientèle	Horaire	Date	Coût
Familial	Dimanche, de 13 h 30 à 14 h 30	14 février	30 \$ par famille



ATELIER – DESSIN D'UN ANIMAL – CRAYON BLANC SUR FOND NOIR

Voir le sujet différemment pour progresser rapidement!

Cet atelier vise l'apprentissage des techniques de dessin en vue de la maîtrise des formes, de la texture et du caractère de l'animal. Le médium utilisé est le crayon pastel blanc. Le travail en "négatif" (blanc sur noir) fait appel à notre cerveau droit, sa partie la plus créatrice et intuitive. Apprendre à utiliser cette partie du cerveau est indispensable pour améliorer ses habiletés en dessin et pour enfin se faire confiance. La formatrice vous guidera pas à pas dans la réalisation de ce projet différent et inspirant.

Une liste de matériel sera fournie une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet (pastelliste et peintre)

Clientèle	Horaire	Date	Coût
13 ans +	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	26 février	45 \$

YOGA À LA CARTE

Ateliers spécifiques à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise en yoga, même si les pratiquants de longue date y trouveront également leur compte. **Pour participer, vous devez vous inscrire en ligne au maximum le jeudi qui précède le cours.**

ATELIER 1 – Comment délier les tensions dans la région des épaules : nous apprendrons à relâcher la région scapulaire au travers du somayoga.

ATELIER 2 – Yoga Tune-Up: mélange de yoga Tune-Up et de yoga balles. Deux (2) balles de Tune-up (ou tennis en alternative) seront requises pour l'atelier, un puissant moyen de transformation et d'évolution.

ATELIER 3 – La respiration et la méditation : Quelques techniques simples de méditation vous seront enseignées.

ATELIER 4 – Yoga Nidra : venez pratiquer et en apprendre plus sur le yoga nidra, qui vous permettra d'éveiller vos facultés endormies.

ATELIER 5 – Somayoga sur le dos : venez vous défaire de vos tensions chroniques grâce à des exercices sensorimoteurs et apprenez les techniques d'auto ajustement de votre colonne vertébrale.

Somayoga est avant tout la pratique d'une présence lucide au corps. Ce yoga scan très précisément le corps pour détecter et relâcher les tensions involontaires et inconscientes activées par les réflexes de survie sous l'effet du stress ou des mémoires de traumas. C'est un système complet en lui-même de détection et de solution de problèmes. Au travers d'étapes précises, par le travail conscient sur le corps, tout en douceur et finesse, il nous libère non seulement de nos multiples tensions, mais c'est aussi tout notre être qui bénéficie de cette transformation.

Forfait	Coût
1 atelier	50 \$
Ateliers supplémentaires	40 \$/atelier
5 ateliers	185 \$

Cours	Date	Heure
Atelier 1 – Comment délier les tensions dans la région des épaules	2 février	Mardi, de 9 h à 11 h 30
Atelier 2 – Tune-Up	9 février	
Atelier 3 – Respiration et méditation	23 février	
Atelier 4 – Yoga nidra	9 mars	
Atelier 5 – Somayoga sur le dos	16 mars	

