

# Les évènements du dimanche à Yoga centre-cité 1250, St-Zotique est / coin de Normanville

---

## **Petites règles à considérer :**

- Réserver votre place par courriel: [mona.hebert2@videotron.ca](mailto:mona.hebert2@videotron.ca) ou [www.yogacentre-cite.com](http://www.yogacentre-cite.com)
  - L'atelier sera confirmer (ou infirmer) 48 heures à l'avance.
  - Modalité de paiement : comptant (coût indiqué par atelier sous-dessous).
  - Période des évènements : Hiver 2012 (janvier au 15 avril 2012)
- 

## Comment se calmer et gérer notre stress !

Dimanche : 26 février 2012

La gymnastique douce de Mona Hébert

**Combien : 20 \$ (inscrit au centre) et 30 \$ (non-inscrit)**  
**Heure : 16h00 à 17h30**

Cette approche est une fusion de 35 ans d'étude du mouvement sous diverses formes, combinant ainsi des mouvements de yoga, de pilates, d'aikido, de gymnastique sensorielle, et de danse, à un rythme très lent (tai-chi).

Cette fusion permet de s'entraîner malgré certains problèmes chroniques au dos. En enchaînant certains mouvements, à un rythme lent, madame Hébert a finalement trouvé une gymnastique douce, et très efficace (en terme de mise en forme) afin de pouvoir continuer l'entraînement sans se blesser d'avantage.

Cette approche favorise un contact avec soi (contact du coeur) et une vitalisation de tous les corps. Merveilleux pour ceux et celles qui sont très fatigués.

Niveau : tous (sans problème aux genoux)

---

Dimanche : 11 mars 2012

La gymnastique sensorielle avec Madame Lucie Ménard

**Combien : 20 \$ (inscrit au Centre) et 30 \$ (non-inscrit)**  
**Heure : 16h00 à 17h30**

Se ressentir au plus profond de soi.

Pour découvrir une autre gymnastique toute en douceur et pour se rapprocher de soi. Une façon nouvelle de se ressentir par de simples exercices accessibles à tous.

Calme le mental. Améliore l'équilibre et la coordination.  
Augmente la présence à soi.

Expérimentez une nouvelle liberté de mouvement qui respecte les lois physiologiques du corps.

Niveau : tous

---

(suite page 2)

---

**Dimanche : 25 mars 2012**

**Ki ken ko do  
Hoang-Thai Nhan - 5e dan Aikido**

**Combien : 20 \$ (inscrit au centre) et 30 \$ (non-inscrit)  
Heure : 16h00 à 17h30**

**Ki ken ko do : La santé du Ki (ki = chi = énergie vitale)**

**Vous apprendrez à faire des mouvements d'aikido à un rythme lent, doux et calme. Ce qui a comme impact de calmer et énergiser le corps et l'esprit.**

**Niveau : tous**

---

**Dimanche : 15 avril 2012**

**La gymnastique douce de Mona Hébert**

**Combien : 20 \$ (inscrit au centre) et 25 \$ (non-inscrit)  
Heure : 16h00 à 17h30**

**Cette approche est une fusion de 35 ans d'étude du mouvement sous diverses formes, combinant ainsi des mouvements de yoga, de pilates, d'aikido, de gymnastique sensorielle, et de danse, à un rythme très lent (tai-chi).**

**Cette fusion permet de s'entraîner malgré certains problèmes chroniques au dos. En enchainant certains mouvements, à un rythme lent, madame Hébert a finalement trouvé une gymnastique douce, et très efficace (en terme de mise en forme) afin de pouvoir continuer l'entraînement sans se blesser d'avantage.**

**Favorise un contact avec soi (contact du coeur) et une vitalisation de tous les corps. Merveilleux pour ceux et celles qui sont très fatigués.**

**Niveau : tous (sans problème aux genoux)**

---