





Yoga Sagesse

yogasagesse.com

68 Boulevard Cartier
Ouest #203
Laval, QC, H7N 2A3
514-942-097

OUVERT

Du Lundi au Samedi

HORAIRES

<http://www.yogasagesse.com/horaire--schedule>



Yoga La Douce Heure

ladouceheure.wixsite.com/yoga-laval

3037, rue Édouard-Montpetit
Laval, QC, H7T 2K8
514-503-2570

OUVERT

Du Lundi au Vendredi

FONDATRICE - Margaret Sage

Yoga Sagesse est un centre de yoga dynamique qui a une approche spirituelle et qui développe toute une philosophie axée sur la personne. L'objectif est d'aller au plus profond de soi afin de découvrir qui vous êtes au-delà de votre nom et identité.

De plus, le centre est basé sur l'ouverture, l'accueil et est entièrement axée sur le client. Elle devient un support pour l'expansion de son potentiel de développement émotionnel.



COURS OFFERT

- Yoga dynamique

PROMOTION

10% sur tous les abonnements
(Nouveaux clients seulement)

FONDATRICE - Lucie Ladouceur

Enseignante de Yoga énergétique Body & Brain, certifiée depuis 2006. Formation de Thai massage yoga, Guérison par le son et Impact des Pensées inconscientes. Autodidacte de l'écriture en canalisation. Le Yoga la douce heure est une expérience à vivre qui vous enrichira et vous permettra de vous ouvrir à la grandeur de qui vous êtes.



COURS OFFERT

- Yoga énergétique body and brain

PROMOTION

1 mois illimité à 50\$
(Nouveaux clients seulement)





Sivananda Yoga Montréal

sivananda.org/montreal

5178 Boulevard St-Laurent,
Montréal, QC, H2T 1R8
514-279-3545

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

FONDATEUR - Nequila

Les Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, prodiguent un enseignement fondé sur le Hatha yoga de tradition classique et sur la philosophie du yoga vedanta depuis plus de 50 ans. Cette pratique vise le bien-être physique, mental, spirituel, et la réalisation du soi.


Celle-ci doit son nom à Swami Sivananda, qui a consacré sa vie entière à la promotion de la philosophie du yoga vedanta en Inde.

COURS OFFERTS

- Yoga **doux**
- Yoga **prénatal**
- Méditation
- Atelier

Yoga Bliss

yogabliss.ca

YOGA  BLISS 3545, Côtes-des-Neiges, #90
Montréal, QC, H3H 1V1
514-932-7971

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

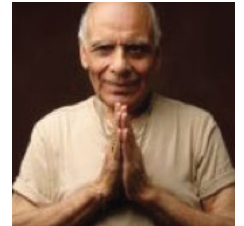
HORAIRES

yogabliss.ca

FONDATEUR - Dr Bali

Né dans le nord de l'Inde, il a développé un intérêt envers le chemin spirituel dès son jeune âge. Un pratiquant du yoga depuis longtemps, il a immigré au Canada en 1969 et a commencé à partager ses connaissances. Depuis plus de 45 ans, le Dr Bali a introduit avec succès le Yoga à Montréal dans des collèges et conseils scolaires, ainsi que les hôpitaux, les entreprises et les centres communautaires.

Son expérience pratique et approfondie des avantages thérapeutiques des techniques de yoga est particulièrement utile au quotidien.



COURS OFFERTS

- Yoga **thérapeutique**
- Hata Yoga
- Dr Bali method
- Méditation

PROMOTION

1 mois illimité de cours de yoga
40% de réduction
(Nouveaux clients seulement)





Shunga Yoga

shunya-yoga-montreal.com

4584, rue St-Denis, #307
Montréal, QC, H2J 2L3
514-680-1665

OUVERT

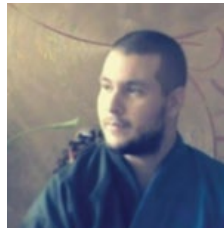
Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

shunya-yoga-montreal.com

FONDATEUR - Amir

C'est en étudiant les diverses philosophies de l'Hindouisme, du Bouddhisme, du Christianisme, du judaïsme, ainsi que la philosophie occidentale qu'il a rapidement découvert que la simple collecte de connaissances appartenant à un système de croyance est insuffisante pour la libération de l'homme, ni peut il être le bonheur sans la connaissance de soi. 6 années d'éveil et de transformations intérieures : le système Shunya Yoga est né.



COURS OFFERTS

- Apanasati
- Équilibre
- Introduction au yoga
- Pranayama
- Méditation

PROMOTION

1 mois illimité de cours de yoga à **50\$**
(Nouveaux clients seulement)

Clinique Atma

cliniqueatma.com

46, rue Le Moyne Ouest,
Longueuil, QC, J4H 1V3
450-332-6060



OUVERT

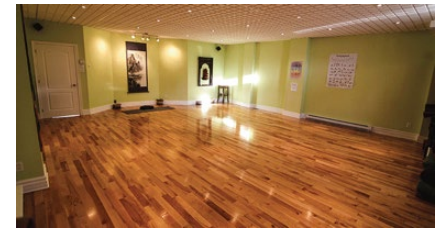
Du Lundi au Samedi

HORAIRES

cliniqueatma.com/horaire-cours-yoga-qigong-longueuil

La Clinique Atma vous offre une gamme complète de cours pour le bien-être de tous et chacun.

Plus de 35 cours hebdomadaires au menu (en haute saison). Étant aussi un centre de thérapie (ostéopathie, massothérapie, psychologie et plus), plusieurs de nos cours spécialisés offrent un volet thérapeutique et figurent parmi nos cours les plus populaires.



COURS OFFERTS

- Méditation au quotidien
- Qi Gong
- Pilates
- Yoga **adapté**
- Yoga **doux**
- Yoga **rondeurs**
- Yoga **débutant**
- Yoga **tous niveaux**
- Yoga **somatique**

PROMOTION

5 cours pour **50\$**
(Nouveaux clients seulement)





Moshka Yoga Laval

laval.mokshayoga.ca

634, blvd Le Corbusier,
Laval, QC, H7N 0A9
450-686-9642

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

[http://laval.mokshayoga.ca/
classes/#schedule2](http://laval.mokshayoga.ca/classes/#schedule2)



Centre Yoga Santé

centreyogasante.ca

205, bd Curé Labelle,
suite 102
Laval, QC, H7L 2Z9
450-622-9642

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

centreyogasante.ca/horaires

FONDATRICE - Maude

Le yoga Moksha est bien plus qu'une série de poses, le groupe de studios indépendants est engagés à vivre de manière éthique, environnementale, avec compassion, et croient que les bienfaits du yoga n'ont pas de limite et sont accessibles à tous. Cette famille s'est développée et à grandi avec les idées, le travail ardu et le soutien de chaque propriétaire de studio Moksha, de chaque professeurs et surtout de toute une communauté dévouées et commis à améliorer le monde de manière subtile.



FONDATRICE - Marie-Josée

Sportive et passionnée par la santé, Marie-Josée vous guidera avec précision et fluidité vers l'ouverture de votre corps. Vous sentirez à chaque classe l'intention d'aller vers votre plein potentiel et ce, à votre rythme. Par le mouvement et la respiration, Marie-Josée vous invite à explorer vos forces, vos limites, vos tensions pour finalement vous découvrir un peu plus à chaque pratique de yoga.



COURS OFFERTS

- Ashtanga
- Hot Yin
- Yin & Tonic
- Moksha
- Moksha Flow
- Power Flow
- Karma
- **Bootcamp** Yoga

PROMOTION

1 mois d'introduction à **40\$**
(Nouveaux clients seulement)

COURS OFFERTS

- Cours dynamique
- Cours chaud
- Cours volant
- Qi Gong Méditation
- Yoga **prénatal et postnatal**
- Pilates au sol
- Yoga **doux**
- Pilates

PROMOTION

49\$ PLUS TAXES
Valable pour Yoga, Yoga chaud, et Pilates
(Nouveaux clients seulement)





Art of Living

artdevivremtl.ca

5369 Boul St-Laurent #240,
Montréal, QC H2T 1S5
438-380-9642

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

artdevivremtl.ca/calendrier

FONDATEUR - Ralph

La Fondation l'Art de Vivre est la plus grande ONG à but non-lucratif à base de bénévoles au monde. Mis sur pied en 1981 par Sri Sri Ravi Shankar, les programmes de la Fondation l'Art de Vivre sont inspirés par la philosophie de paix de Sri Sri : « À moins d'avoir un mental sans stress et une société sans violence, nous ne pouvons atteindre la paix mondiale ». Afin d'aider les individus à se libérer du stress et à faire l'expérience de la paix intérieure.



COURS OFFERTS

- Hatha Yoga
- Yoga **subtil** et médiation
- Yoga **doux**
- Yoga **Vinyasa**
- Conscience et méditation
- Yoga **dance**
- **Padma Sadhana** Yoga

PROMOTION

10% sur les forfaits 1 mois et 3 mois
(Nouveaux clients seulement)

Yoga Coeur d'Actions

yogacoEURactions.com

3780, boul. Concorde Est,
2^e étage, Duvernay, Laval
(Québec) H7E 2C9
(514) 932-7971

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

yogacoEURactions.com

FONDATRICE - Pascale

Le Yoga cœur d'actions vous permet de vous détendre et apprendre à respirer, pour vous énergiser et tonifier votre corps ou encore pour vivre en plus grande harmonie avec soi. Il propose une pratique de yoga accessible et respectueuse du corps, inspirée du Hatha-yoga.



Le Hatha-yoga est la famille la plus connue en Occident. Ce yoga se pratique principalement par l'expérimentation de diverses postures et respirations sur un tapis.

COURS OFFERTS

- Yoga **doux**
- Méditation
- Yoga **extra détente**
- Yoga **famille**
- Qi Gong
- Yoga

PROMOTION

15\$ de rabais sur forfait choisi

