





## Yoga Sagesse

[yogasagesse.com](http://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](http://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)





MONTRÉAL  
**Sivananda**  
CENTRE SIVANANDA DE YOGA VEDANTA

## Sivananda Yoga Montréal

[sivananda.org/montreal](http://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](http://yogabliss.ca)

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

### OUVERT

Du Lundi au Dimanche

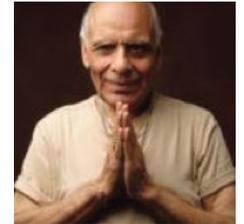
### HORAIRES

[yogabliss.ca](http://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 **thérapeuthique**
- 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://centreyogasante.ca)

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

### OUVERT

Du Lundi au Dimanche

### HORAIRES

[centreyogasante.ca/horaires](http://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](http://artdevivremtl.ca)

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

## OUVERT

Du Lundi au Dimanche

## HORAIRES

[artdevivremtl.ca/calendrier](http://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](http://yogacoEURactions.com)

3780, boul. Concorde Est,  
2<sup>e</sup> étage, Duvernay, Laval  
(Québec) H7E 2C9  
**(514) 932-7971**

## OUVERT

Du Lundi au Dimanche

## HORAIRES

[yogacoEURactions.com](http://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

