





Yoga Sagesse

yogasagesse.com
68, boul. Cartier Ouest, #203
Laval, QC, H7N 2A3
(514) 942-097

OUVERT

Du Lundi au Samedi

HORAIRES

yogasagesse.com/horaire--schedule

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 axé sur le client. Il devient un support pour l'expansion de son potentiel de développement émotionnel.



COURS OFFERTS

- Yoga dynamique

PROMOTION

Le mois illimité à 50\$ (valeur de 125\$)
(Nouveaux clients seulement)

Sivananda Yoga



sivananda.org/montreal
5178 boul. St-Laurent,
Montréal, QC, H2T 1R8
(514) 279-3545

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

sivananda.org/montreal/en/calendar/

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





Moksha Yoga Laval

laval.mokshayoga.ca
634, boul. Le Corbusier,
Laval, QC, H7N 0A9
(450) 686-9642

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

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

FONDATRICES - A. YACCATO I M. IRALDE

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



COURS OFFERTS

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

PROMOTION

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



Idolem Yoga

idolem.com
8 adresses à Montréal
et au Québec (voir site)

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

idolem.com/horaire.html

FONDATRICE - MELODY BENHAMOU

Le Yoga Chaud chez IDOLEM est une série de positions très dynamiques et d'exercices de respiration pratiqués dans une pièce chauffée à la température du corps, soit 37°C. Il s'agit d'une discipline très physique qui travaille les muscles en profondeur et qui permet de les définir. Le Yoga Chaud s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes, aux débutants et aux expérimentés et représente un réel entraînement sportif exercé tout en douceur.



COURS OFFERTS

- Yoga chaud

PROMOTION

Forfaits de 20 cours et plus - 15% de rabais
(Nouveaux clients seulement)





Club Proform

clubproform.ca

3 adresses à Delson,
La Prairie et Châteauguay
(514) 866-3676

OUVERT

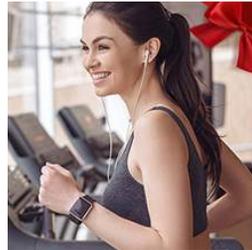
Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

clubproform.ca/horaire.html

FONDATRICE - CHANTAL VACHON

Club Proform vous offre une multitude de services et produits pour compléter votre programme de mise-en-forme et de bien-être: des cours de groupe motivants dans une ambiance de musique emballante, des moments de méditation grâce au cours de Yoga, des entraîneurs professionnels, motivants et très sympathiques, des cours de différents niveaux pour permettre à chacun de s'entraîner à son rythme, des professionnels en nutrition et en activités physiques personnalisées.



COURS OFFERTS

- Yoga

Club la Cité

clublacite.ca

3575 Av du Parc,
Montréal, QC H2X 3P9,
(514) 288-8221



OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

[clublacite.ca/groupe_ courses.html](http://clublacite.ca/groupe_courses.html)

FONDATEUR - YANNICK BRIEN

Soyez au meilleur de votre forme et amusez-vous au Club LaCité! Idéalement situé sur l'Avenue du Parc, le Club LaCité offre des installations diverses, spacieuses et parfaites pour une remise en forme en vue du printemps .Vous serez ravis de voir la variété de cours de groupe offerts: Yoga de style Hatha, Power, Ashtanga et Power Flow, Pilates, Tabata



COURS OFFERTS

- Yoga de style Hatha
- Power
- Ashtanga
- Power Flow
- Pilates
- Tabata





Bikram Yoga Boucherville

bikramyogaboucherville.com
540 rue D'Avaugour #1050,
Boucherville, QC J4B 0G6
(450) 449-1222

FONDATRICES - VALÉRIE TRINH, ISABELLE O'BRIEN

Le yoga est pour nous une façon d'être et un mode de vie. L'être humain ne peut atteindre son plein potentiel si son véhicule est mal en point. En partant du principe que notre corps est notre maison et que nous y vivrons toute notre vie, il est impératif de tout faire en notre pouvoir pour y être bien autant physiquement que mentalement. Ouvert depuis 2012, Bikram Yoga Boucherville est le premier centre de yoga chaud à Boucherville. Bien que nous ayons fait notre marque avec le yoga chaud, nous offrons aussi des classes à température modérée. Ce centre est maintenant reconnu et considéré comme la référence dans ce domaine sur la Rive-Sud avec des professeurs hautement qualifiés qui offrent un enseignement supérieur.

Cet établissement n'acceptera plus les passeports au-delà 28 février 2018

COURS OFFERTS

- Yoga chaud

PROMOTION

Obtenez **15 classes pour le prix de 10**
(Nouveaux clients seulement)

OUVERT
Du Lundi au Dimanche

HORAIRES
bikramyogaboucherville.com/horaire-et-tarifs/



La Fabrique de Petits Bonheurs

lafabriquedepetitsbonheurs.com
10, Ch. des Merisiers, Ste-Anne-des-Lacs, QC J0R 1B0
(450) 327-1027

FONDATRICE - MAGALI ROY

La fabrique de petits bonheurs à été créé avec le désir d'offrir, au cœur du village, des activités et des cours pour toute la famille. Vous pourrez y suivre différents cours de yoga spécialisés: prénatal, maman-bébé, enfants, adultes jusqu'au yoga pour les aînés sans oublier le yoga aérien. Nous offrons également des cours de pilâtes, de méditation, de danse, de cardio plein air, de percussions, de chant, de théâtre etc... Les cours et activités varieront selon la demande.

COURS OFFERTS

- Yoga chaud
- Doux
- Pilâtes / stretching
- Prénatal
- Restauratif

OUVERT
Du Lundi au Dimanche

HORAIRES
lafabriquedepetitsbonheurs.com/fabrique-a-mouvement/





Yoga Accord

yogaccord.com

1470, ch. de Chambly,
Local 300,
Longueuil, QC J4J 3X3
(450) 679-3283

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

yogaccord.com/yc-horaires.php

LE CENTRE

Le Centre Yoga Accord est le lieu ultime vous conduisant vers la santé du corps, du coeur et de l'esprit! La pratique et l'intégration des différentes postures de yoga amélioreront votre flexibilité, votre sens de l'équilibre ainsi que votre vitalité. Vous travaillerez en douceur et deviendrez plus conscient de la qualité de vos gestes physiques et psychiques. Vous apprendrez à apporter une attention vigilante à votre souffle. De tous ces efforts, votre silhouette et votre système nerveux se fortifieront. Ainsi, vous profiterez des effets protecteurs contre le stress et

COURS OFFERTS

- Yoga somatique
- Yoga entreprise
- Yoga sur chaise



Titans Academy

titansacademy.ca

8782, boul. Saint-Laurent,
Montréal, QC, H2N 1M4
(514) 419-9010

OUVERT

Du Lundi au Dimanche

HORAIRES

titansacademy.ca/horaire

FONDATRICE - KAREN MUNOZ

Que votre besoin soit l'entraînement, la mise en forme, le perfectionnement ou la compétition, nous vous invitons à rencontrer nos professionnels et à découvrir nos disciplines ainsi que nos différents programmes. Plus qu'un centre, nous sommes une belle famille qui travaille en communauté pour aider tous nos membres à atteindre leurs objectifs.



COURS OFFERTS

- Yoga

