



Ateliers de yoga (Qi Gong)

Printemps 2025

**Le corps a besoin de
repos. L'esprit de paix. Et
le cœur de joie.**

Adresse

Maison le Point Commun
177, rue Longueuil
Saint-Jean-sur Richelieu, Qc
J3B 6P2



Suivez nous sur Facebook et sur le site internet
à : maisonlepointcommun.org



avec Jocelyne Ferguson

Coût

20 \$



INSCRIPTIONS

**Des nouveautés ont été apportées, elles sont
indiquées à l'intérieur.**

1er tour (personnes en suivi et en attente) :

lundi 3 mars 2025

2e tour (personnes membres) :

lundi 17 mars 2025

Description

Le Yoga et le Qi Gong sont deux pratiques qui s'harmonisent très bien ensemble, car elles ont les mêmes intentions : d'accroître l'énergie vitale, de favoriser la santé globale, d'éveiller la conscience au corps et à la respiration ainsi que de développer une intériorisation profonde qui permet de retrouver un état d'esprit plus calme. La séance se déroule principalement en posture debout et vient équilibrer les méridiens et l'énergie. Une belle façon d'ouvrir une porte sur son monde intérieur.

Matériel

Nous vous prions d'apporter une grande serviette à chaque cours et une bouteille d'eau. Les tapis sont fournis, mais il est permis d'apporter le vôtre si vous en possédez un.



Pour qui ?

Le yoga s'adresse à tous. Nul besoin d'être en bonne forme physique ou d'en avoir déjà fait.

Venez prendre une pause santé, vous détendre et vous offrir ce petit moment de pur bonheur.

Quand ?

Les mardis du 8 avril au 17 juin 2025
De 13 h 30 à 15 h

À noter qu'il n'y a pas de cours le 27 mai

Où ?

Au sous-sol de la Maison le Point Commun, entrez par la porte de la rue des Artistes. Il est primordial d'arriver à l'heure, car cet atelier est un moment de détente. Par respect pour les autres, aucun retard ne sera toléré.

Inscriptions

**** NOUVEAUTÉS ****

Afin de favoriser votre bien-être et pour respecter l'ordre des appels, des nouveautés ont été mises en place.

- Seuls les messages laissés sur la boîte vocale 237 seront pris en compte.
- Les inscriptions débutent à 8 h 30, que ce soit le 3 ou le 17 mars. Les messages laissés avant ne seront pas pris en compte.
- Si le cours est complet, nous ajouterons votre nom à la liste d'attente.
- Une fois l'inscription faite, il y a un délai d'une semaine pour faire le paiement. Au-delà de ça, votre place sera cédée à une autre personne. Merci de votre compréhension.

N.B. : 3 absences non motivées entraînent une suspension du cours.

Veillez nous communiquer votre absence à un cours, en appelant au : 450-346-5706 au poste 237.

