



Ateliers de yoga (Qi Gong)

Inscriptions

Inscription par téléphone seulement
450-346-5706 poste 237

Hiver 2025

Adresse

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



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



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

Coût

20 \$



avec Jocelyne Ferguson

Inscriptions par téléphone seulement

Premier tour (personnes en suivi et en attente
de suivi) : le 25 novembre 2024

Deuxième tour (membres) : le 2 décembre 2024



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 ?

Tous les mardi du 14 janvier au 25 mars 2025. De 13 h 30 à 15 h



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

- Premier tour d'inscription : pour les personnes en suivi ou en attente de suivi
- Deuxième tour d'inscription : pour les membres en règle
- Les inscriptions se poursuivent tant qu'il y a de la place
- 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, nous devons céder votre place 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.

