

Yoga sur chaise

Session Printemps 2025

avec Jocelyne
Ferguson

Coût : 10 \$

Du lundi 12 mai au 16 juin, de 14 h à 15 h

(Pas de cours le 26 mai)

Ce cours est offert à tous, peu importe l'âge ou le niveau d'apprentissage. Chaque élève évolue à son rythme.

Il s'agit d'un moment de pure détente que l'on s'offre à soi-même. Un moment où l'on partage simplement le plaisir de reprendre contact avec son souffle, son corps, son intériorité dans le respect de soi et des autres.

Par des postures simples et efficaces sur chaise, l'élève se familiarisera avec divers outils pour l'aider à relâcher ses tensions, à mieux gérer son stress et à apaiser son mental agité. Une oasis de paix et de calme.

Maison le Point Commun

177, rue Longueuil, Saint-Jean-sur Richelieu

Passer par la porte du côté de la Rue des Artistes

Inscription

Les 14 et 28 avril, seuls les messages vocaux laissés à partir de 8h30, sur la boîte vocale 237, seront considérés.

1er tour : 14 avril

(personnes en suivi ou en attente de suivi)

2e tour : 28 avril

(membres)

Par téléphone seulement :

450-346-5706, poste 237



Yoga sur chaise

Session Printemps 2025

avec Jocelyne
Ferguson

Coût : 10 \$

Du lundi 12 mai au 16 juin, de 14 h à 15 h

(Pas de cours le 26 mai)

Ce cours est offert à tous, peu importe l'âge ou le niveau d'apprentissage. Chaque élève évolue à son rythme.

Il s'agit d'un moment de pure détente que l'on s'offre à soi-même. Un moment où l'on partage simplement le plaisir de reprendre contact avec son souffle, son corps, son intériorité dans le respect de soi et des autres.

Par des postures simples et efficaces sur chaise, l'élève se familiarisera avec divers outils pour l'aider à relâcher ses tensions, à mieux gérer son stress et à apaiser son mental agité. Une oasis de paix et de calme.

Maison le Point Commun

177, rue Longueuil, Saint-Jean-sur Richelieu

Passer par la porte du côté de la Rue des Artistes

Inscription

Les 14 et 28 avril, seuls les messages vocaux laissés à partir de 8h30, sur la boîte vocale 237, seront considérés.

1er tour : 14 avril

(personnes en suivi ou en attente de suivi)

2e tour : 28 avril

(membres)

Par téléphone seulement :

450-346-5706, poste 237

