

Yoga sur chaise

Automne 2025

avec Jocelyne
Ferguson

Coût : 15 \$

Du lundi 15 septembre au 20 octobre, de 14 h à 15 h
(Pas de cours le 13 octobre)

Ce cours est offert aux personnes de tous les niveaux d'apprentissage, et de tous âges. 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.

Inscription

1er tour (personnes en suivi ou en attente de suivi) : 11 août

2e tour (membres **clients**) : 25 août

Par téléphone seulement : 450-346-5706, poste 237

Les 11 et 25 août, seuls les messages vocaux laissés à partir de 8h30, sur la boîte vocale 237, seront considérés.

Maison le Point Commun

177, rue Longueuil, Saint-Jean-sur-Richelieu
Passez par la porte du côté de la Rue des Artistes

