

Ateliers de yoga et de méditation pour tous

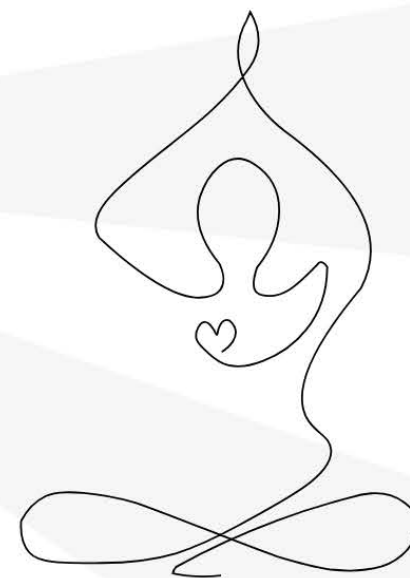
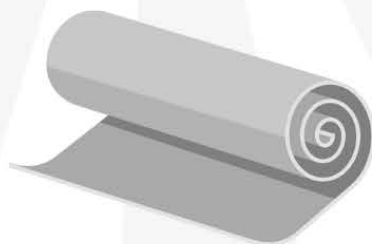
Automne 2024

Maison le Point Commun
177, rue Longueuil
Saint-Jean-sur Richelieu, Qc
J3B 6P2
450-346-5706

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.
Premier tour le 28 mai 2024

Deuxième tour à partir du 17 juin 2024.
*Voir le fonctionnement dans le dépliant.

La petite histoire

Origine :

Le yoga est une école de philosophie qui se pratiquait en Inde dès le 3e millénaire avant J.C.

Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée.

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

MATERIEL

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 17 septembre au 26 novembre 2024. De 13:30 à 15:00.



où

Au sous-sol de la Maison le Point Commun, entrez par la porte de la rue des Artistes. Arrivez à l'heure, car aucun retard ne sera toléré. Cet atelier est fait pour se détendre, vous ne pouvez arriver en plein milieu du cours par respect pour les autres.

Inscriptions

Inscription par téléphone seulement au 450-346-5706 poste 237.

Laissez vos coordonnées sur le répondeur. Vous serez contactés dans la même semaine pour confirmer votre inscription.

Vous aurez 5 jours pour venir payer votre inscription à partir de la journée où vous serez officiellement inscrits.

Le premier tour d'inscription, débutant le 28 mai 2024, est réservé exclusivement à ceux qui bénéficient d'un suivi ou sont en attente de suivi avec un intervenant de la Maison le Point Commun en date de l'inscription.

Le deuxième tour d'inscription, lequel aura lieu à partir du 17 juin 2024, est accordé aux gens qui sont membre de la Maison le Point Commun. Les inscriptions se poursuivront tant qu'il y aura de la place.

La liste d'attente ne servira que lorsque le cours sera complet.

Si jamais vous êtes absent durant un cours, téléphonez au 450-346-5706 et faites le 0 pour aviser de votre absence.

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