

<h3>Yoga débutant</h3> 	<h3>Yoga deux</h3> 	<h3>Yoga avancé</h3> 
<p>Ouvert à tous, ce cours s'adresse aux personnes souhaitant bien comprendre les principes de bases de l'enseignement Viniyoga. Accent mis sur la respiration, le rapport entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et l'introduction aux postures de base. De plus, la base de la philosophie des yoga-sûtra y est proposée. Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress. Trouver l'équilibre entre action et détente.</p>	<p>Pour ceux et celles qui veulent continuer leurs pratiques en expérimentant d'autres aspects des postures et de la philosophie avec les yoga sûtra de Patanjali. Allez plus loin dans la découverte des âsana et du prânâyâma pour réaliser le lien étroit entre le corps et l'esprit. Les postures apprises dans le cours précédent seront approfondies. Postures d'équilibre, de torsions, de flexions avant et arrière, ainsi que les postures assises et inversées seront au programme.</p>	<p>Ce cours est destiné aux personnes qui pratiquent et qui sont en bonne forme physique. Pour les mordus qui aiment bouger tout en respectant l'approche Viniyoga. On y apprend des postures de yoga plus avancées en prenant conscience de l'alignement du corps pour approfondir chaque posture. On explore et maintient les postures en statique pour améliorer soit l'équilibre, la force ou la souplesse du corps et du mental. Des salutations au soleil y sont presque toujours intégrées.</p>
<h3>Yoga douceur</h3> 	<h3>Yoga Qi Gong</h3> 	<h3>Yoga prénatal</h3> 
<p>Pour ceux qui préfèrent pratiquer de façon douce ou se faire un cadeau de détente chaque semaine. Ce cours est propice lors des périodes de votre vie où il y a un creux énergétique pour agir comme un baume sur votre système nerveux central et favoriser une activation du système immunitaire. Lors de ce cours, une attention est portée sur les articulations et les variations pour gagner plus en vitalité dans le respect de ce qui est dans le moment présent. À faire après le cours de débutant.</p>	<p>Le mélange Qi Gong et Yoga est une discipline énergétique qui permet d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. La technique nous propose de se placer dans un état méditatif en mouvement. Pratiquée le plus souvent en position debout, le Qi Gong Yoga nous apprendra comment travailler avec notre énergie vitale afin qu'elle circule plus librement dans tout notre être. Le Yoga Qi Gong est une gymnastique douce et lente, c'est facile et agréable, on en sent souvent tout de suite les effets. La pratique offre une meilleure résistance à la fatigue, ainsi qu'une meilleure gestion du stress.</p>	<p>Il est une excellente façon de vous aider à bien vivre votre grossesse et à vous préparer à votre accouchement. Cette approche douce et progressive vous aidera à être mieux dans votre corps, à diminuer vos malaises, à jouir d'une plus grande énergie et à améliorer votre détente. Le yoga prénatal aide à harmoniser votre corps, vos émotions et votre mental tout en augmentant votre confiance et à vivre une naissance active, naturelle et en toute conscience. Pourquoi ne pas commencer tout de suite à vivre cette belle aventure d'être en relation !</p>
<h3>Yoga rondeurs</h3> 	<h3>Pilates</h3> 	<h3>Yoga maman-bébé</h3> 
<p>Les cours de Yoga Rondeurs proposent une approche simple dont l'objectif est de retrouver la joie de bouger dans l'assentiment et le respect, pour devenir plus énergique physiquement et surtout retrouver l'équilibre émotionnel et psychique qu'apporte le yoga. L'un des principes les plus importants de ce cours est l'ajustement aux besoins et aux capacités de chaque participant. Ici, on souhaite vivre une expérience enrichissante, dans un environnement sécuritaire et surtout non compétitif. La philosophie est axée sur l'image positive du corps, l'acceptation de soi, tel que l'on est ici et maintenant. Yoga Rondeurs est conçu pour les personnes rondes, de toutes tailles ou silhouettes.</p>	<p>La méthode Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XX<sup>e</sup> siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. Par des exercices, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.</p>	<p>Ce cours s'adresse au bébé âgé entre 3 semaines et 8 mois. Les exercices sont conçus spécifiquement pour la nouvelle maman et portent une attention spéciale au soulagement des tensions causées par l'allaitement et le fait de soulever et porter son bébé. Les mamans ont le choix d'impliquer leur bébé dans les mouvements ou de les laisser sur des couvertures près d'elles. Le yoga maman-bébé est une façon agréable de se remettre en forme après l'accouchement tout en s'amusant avec bébé et en même temps de rencontrer d'autres mamans.</p>