



Que l'année 2012 soit la réalisation de vos plus grandes aspirations

Vendredi 20 janvier :

Se créer une année à son image.

(Émettre nos intentions claires face la nouvelle année)

Vendredi 17 février :

Méditation dynamique Osho.

Vendredi 24 mars :

Méditation de la renaissance, solstice de printemps.

(Sortir de sa carapace & honorer la splendeur de notre nature divine)

Session de 10 semaines

1 cours semaine: 100\$ + tx 10\$ du cours

2 cours semaine: 170\$ + tx 8.50\$ du cours

3 cours semaine: 210\$ + tx 7.50\$ du cours

Illimité: 250\$ + tx

Cours à la carte: 12\$ tx inc

YOGA
belle énergie,
là où
je me permets
d'ÊTRE.



Horaire session hiver 2012

Du 16 janvier au 1er avril (relâche scolaire, semaine du 5 mars)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h00-10h15 Yoga Tous niv Isabelle	9h00-10h00 Méditation & Enseignement **donation** Isabelle	9h00-10h15 Yoga Tous niv Isabelle	9h00-10h15 Yoga Sivananda Intermédiaire Marie-Hélène	9h00-10h00 Atelier de Yoga Postural Isabelle	9h00-10h00 Yoga doux & Méditation Patricia
10h30-11h30 Cardio-tonus Isabelle	10h15-11h30 Tai-chi Mireille	10h30-11h30 Ballon-tonus Isabelle		10h30-11h30 Intervalle (cardio&tonus) Isabelle	10h30-12h00 Super Work-out Isabelle
18h15-19h30 Super Work-out Isabelle	18h00-19h00 Baladi-doux niv 1 Hélène	18h00-19h00 Car dio-Tonus Julie		19h00-21h00 Atelier mensuel Avec Isabelle Surveillez le site.	12h15-13h30 Tai-chi Mireille
20h00-21h30 Yoga Tous niv Isabelle	19h30-20h45 Yoga débutant Patricia	20h00-21h30 Yoga Intermédiaire Isabelle	19h00-20h00 Mar che Nordique Gare de Prévost		14h00-15h30 Atelier Magie-creative Pour enfants 6 à 10 ans 1Mireille

2886A, BOUL. LABELLE, PRÉVOST

450 224-7704 ou 450 675-2877

www.yogabellenergie.com • yogabellenergie@live.ca

Semaine anti-tabagique*

Du 23 au 28 janvier

Trois conditions sont nécessaires pour arrêter de fumer : être motivé, utiliser un traitement efficace et obtenir du soutien.

Venez nous rencontrer pour en discuter.

Auscultation pulmonaire, mesure de la saturation d'oxygène et informations.



Semaine Allo maman*

Du 6 au 11 février

Inscription à notre programme pour les femmes enceintes et remise de documents d'information sur la grossesse, la santé de la femme enceinte et celle de bébé.

Mesure de la tension artérielle, de la glycémie et du poids.

Activité à venir :

Une séance de yoga prénatal et postnatal de 75 minutes est offerte sans frais.

Prenez rendez-vous dès maintenant.



Semaine du diabète*

Du 13 au 18 février

Mesure de la glycémie, de la tension artérielle et du poids, calcul de votre indice de masse corporelle (IMC) et informations.

Test hémoglobine glyquée : offert aux personnes diabétiques ou à risque seulement.



*Sur rendez-vous et sans frais : 450 224-0505, poste 5 • 2631, boul. Curé-Labelle, Prévost

Georges-Étienne Gagnon, propriétaire

2894, boul. du Curé-Labelle, Prévost (QC) J0R 1T0
Téléphone : 450 224-2959 • Télécopieur : 450 224-9119
Lundi à vendredi : 9 h à 17 h • Samedi et dimanche : Fermé

2631, boul. du Curé-Labelle, Prévost (QC) J0R 1T0
Téléphone : 450 224-0505 • Télécopieur : 450 224-5656
Lundi à vendredi : 9 h à 21 h • Samedi et dimanche : 9 h à 19 h

