



TITRE DU COURS Yoga

---

**DESSCRIPTIF** Cette formation de 15 heures permet de développer la conscience de soi à travers divers exercices de respirations, de postures et de méditation. La formule s'étalant sur 90 minutes à chaque cours outille le pratiquant à écouter son corps et son esprit pour tenter ultimement d'apaiser les tensions physiques et mentales.

La classe se divise en trois parties : les pranayamas (respirations conscientes), les asanas (postures) et la méditation guidée.

---

**FORMATEUR** Stéphanie Villeneuve, enseignante d'Hatha yoga et massothérapeute agréée

---

**PRÉALABLE** Aucun

---

**DURÉE** 15 heures

---

**COÛT** 195 \$

---

**CALENDRIER** Du 26 septembre au 28 novembre 2019

-----

Du 9 janvier au 12 mars 2020

---

**HORAIRE** Les jeudis : 19h-20h30

---