



## Nos cours offerts

### Yoga 101:

Entraînement fonctionnel pour les personnes débutantes. Postures de base et coordination de la respiration. Cours pour démarrer sur une base solide.

### Ascension:

Enchaînements de postures, mouvements et respirations profondes pour vous permettre de ressentir un bien-être physique et mental. Une vraie cure de jouvence.

### AcroYoga:

Mélange d'acrobatie et de yoga. Pratique principalement à deux, l'acroyoga permet de travailler la réciprocité et la confiance, en plus de renforcer et stabiliser le corps.

## Nos Promotions

2 semaines illimitées à 38\$

Remboursement sur l'abonnement de 3 ou 6 mois.

### Adresse:

4519 Avenue Papineau,  
Montréal, QC H2H 1V4

### Téléphone:

514-563-2502

### Site web:

[www.zero-gravite.ca](http://www.zero-gravite.ca)

Voir l'horaire



## Nos cours offerts

### Hatha:

Plusieurs postures entrecoupées de pauses pour rester calme et détendu. Accent sur la respiration, concentration et alignement du corps.

### Qi Gong:

Posture debout, accompagné de mouvements très doux et fluides. Travail l'énergie pour régénérer le corps et retrouver la paix de l'esprit.

### Tibétain:

Pratique de 5 postures de yoga simples pour augmenter l'énergie vitale et régulariser tous les chakras ou centres énergétiques du corps.

### Méditation:

Approche thérapeutique pour gérer ses émotions et réduire le stress, l'anxiété, l'angoisse, l'insomnie, la douleur chronique, l'hyperactivité, l'hypertension, la déprime.

### Vinyasa:

Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures sportives pour réveiller vos muscles et sculpter le corps.

### Yin:

Combinaison d'exercices au sol et d'étirements profonds pour relâcher les muscles, améliorer la circulation, le système immunitaire et émotionnel.

### Prénatal:

Spécifique aux femmes enceintes pour accueillir les transformations liées à leur grossesse. Attention portée sur la respiration et l'assouplissement du bassin.



### Adresses:

Parc de West Vancouver,  
Boulevard de l'Île-Des-Soeurs,  
Montréal, QC H3E 1C4

Verrière-V 80 Rue Berlioz,  
Île-Des-Soeurs,  
Montréal, QC H3E 1N9

201 Chemin du Club Marin,  
Île-Des-Soeurs,  
Montréal, QC H3E 1P5

### Téléphone:

514-658-5328

### Site web:

[www.asanayoga.ca](http://www.asanayoga.ca)

Voir l'horaire



## YOGA IYENGAR DE MONTRÉAL

### Nos cours offerts

#### Iyengar:

Promouvoir la santé physique, mentale et spirituelle.

#### Asana:

Précision dans l'alignement et l'étirement des différentes parties du corps. Atteinte de toutes les dimensions de l'être dans une recherche d'équilibre et d'harmonie.

#### Pranayama:

Contrôle de la respiration pour regagner de l'énergie. Techniques permettant l'harmonisation du corps et l'apaisement.

### Nos Promotions

5 semaines illimitées à 70\$ + taxes



### Nos cours offerts

#### Yoga Vinyasa:

Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures sportives pour réveiller vos muscles et sculpter le corps.

#### Pilates au sol et sur appareil:

Exercices effectués de façon lente et contrôlée tonifiant les muscles de l'abdomen, du dos et du fessier. Permet la diminution des problèmes de dos reliés à une faiblesse des abdominaux.

#### Yoga Prénatal:

Spécifique aux femmes enceintes pour accueillir les transformations liées à leur grossesse. Attention portée sur la respiration et l'assouplissement du bassin.

#### Qi Gong:

Posture debout accompagnée de mouvements doux et fluides. Travail sur l'énergie pour régénérer le corps et retrouver la paix de l'esprit.

#### Yoga Doux:

Classe de yoga tout en lenteur et en douceur favorisant le retour vers soi. Travail sur les exercices respiratoires, la méditation et la concentration.

### Nos Promotions

1 mois illimité à 49\$ + taxes

Valable pour Yoga, Yoga chaud, et Yoga Pilates



#### Yoga Chaud:

Pratique dans une salle aérée avec une température approximative de 38°C. Réchauffe et renforce les muscles. Relâche les tensions, élimine les toxines et améliore la souplesse.

#### Yoga Volant:

Utilisation d'un hamac suspendu pour se déplacer et s'étirer afin d'apaiser le mal de dos et les douleurs de cou.

#### Yoga Postnatal:

Cours de yoga avec bébé pour retrouver la forme après l'accouchement. Bébé âgé entre 2 et 8 mois.

#### Méditation:

Approche thérapeutique pour gérer ses émotions et réduire le stress, l'anxiété, l'angoisse, l'insomnie, la douleur chronique, l'hyperactivité, l'hypertension, la déprime.



#### Adresses:

4416 Boulevard Saint-Laurent, Local 101,  
Montréal, QC H2W 1Z5

#### Téléphone:

514-528-8288

#### Site web:

[www.iyengaryogamontreal.com](http://www.iyengaryogamontreal.com)

Voir l'horaire

#### Adresses:

205, Boulevard Curé  
Labelle, Suite 102,  
Laval, QC H7L 2Z9

#### Téléphone:

450-622-9642

#### Site web:

[www.centreyogasante.ca](http://www.centreyogasante.ca)

Voir l'horaire



**HATHA YOGA  
SHALA**

## Nos cours offerts

### Yoga Shadow:

3 séquences fixes dynamiques: les préludes, l'asana-vinyasa et la conclusion.

Les préludes sont des étapes importantes de préparation à la pratique du Yoga Shadow pour stabiliser les articulations, libérer les muscles de la tension et synchroniser la respiration. Les poses non traditionnelles renforcent la force des jambes et du tronc et augmentent la flexibilité des hanches et de la colonne vertébrale.

Les préludes permettent une pratique d'improvisation basée sur une guidance intérieure et une réponse appropriée aux besoins du moment.

Les préludes:

- **Balakrama:** Entrée dans la force
- **Chaya Yoddha Sancalanam:** Agitation du guerrier de l'ombre
- **Kartikeya Mandala:** Guirlande de la lumière



## Nos cours offerts

### Hatha:

Plusieurs postures entrecoupées de pauses pour rester calme et détendu. Accent sur la respiration, concentration et alignement du corps.

### Power Flow:

Cours de type Vinyasa pour yogis expérimentés où la respiration, l'esprit et le corps sont tous liés. Recommandés aux étudiants confortables avec les séquences de Moksha Flow.

### Pilates:

Exercices effectués de façon lente et contrôlée tonifiant les muscles de l'abdomen, du dos et du fessier. Permet la diminution des problèmes de dos reliés à une faiblesse des abdominaux.

### Power:

Yoga dynamique et rigoureux. Travaille l'équilibre, le renforcement musculaire et la respiration dans une salle pouvant être chauffée avec un fond de musique.

### Ashtanga:

Séries d'étirements et contractions travaillant l'énergie, la force et le souffle. Difficulté graduelle des exercices permettant la patience, l'endurance et la flexibilité. Enchaînement fluide et rythmé.

### Tabata:

Entraînement rapide par intervalle qui allie musculation et cardio. Permet l'élimination des calories et la perte de poids.



### Adresses:

5555 Avenue de Gaspé, Suite 309,  
Montréal, QC H2T 2A3

### Téléphone:

514-813-2660

### Site web:

[www.hathayogashala.com](http://www.hathayogashala.com)

**Voir l'horaire**

### Adresses:

3575 Avenue du Parc,  
Montréal, QC H2X 3P9

### Téléphone:

514-288-8221

### Site web:

[www.clublacite.ca](http://www.clublacite.ca)

**Voir l'horaire**



**CLUB  
LA CITÉ**



**SURYA  
MONTRÉAL**

## Nos cours offerts

### Suryashtanga:

Juste équilibre entre yoga dynamique et yoga doux, Suryashtanga a pour finalité de développer notre corps social, physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel harmonieusement afin de retrouver notre plein potentiel et notre être profond.

Yoga authentique adapté à notre vie moderne, Suryashtanga yoga est un mode de vie et tend vers l'écologie personnelle mais aussi environnementale et le social.

## Nos Promotions

**50% de rabais pour un forfait  
de 12 cours  
+ 30% de rabais sur les ateliers**

À partir de juillet 2018

### Adresses:

5555 Avenue de Gaspé Suite 101,  
Montréal, QC H2T 3C5

3680 Rue Jeanne-Mance, Studio 223,  
Montréal, QC H2X 2K5

### Téléphone:

514-431-5248

### Site web:

[www.surya-world.org](http://www.surya-world.org)

[Voir l'horaire](#)



**TITANS  
ACADEMY**



## Nos cours offerts

### Yoga Vinyasa:

Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures sportives pour réveiller vos muscles et sculpter le corps.



### Adresses:

8782 Boulevard Saint-Laurent,  
Montréal, QC H2N 1M4

### Téléphone:

514-419 9010

### Site web:

[www.titansacademy.ca](http://www.titansacademy.ca)

[Voir l'horaire](#)

## Nos cours offerts

### Ashtanga:

Séries d'étirements et contractions travaillant l'énergie, la force et le souffle. Difficulté graduelle des exercices permettant la patience, l'endurance et la flexibilité. Enchaînement fluide et rythmé.

### Moksha:

Enchaînement sain et stimulant de yoga chaud accordé à la respiration, pour tous les niveaux.

### Moksha Flow Yin:

Postures s'accordant à la respiration et aux séquences « chien » tête en haut et tête en bas. Postures passives au sol retenues pendant plusieurs minutes avec des étirements profonds.

### Hot Yin:

Yoga chaud composé de postures passives au sol retenues pendant plusieurs minutes avec des étirements profonds.

### Moksha Flow:

Enchaînement sain et stimulant de yoga chaud. Les postures s'accordent à la respiration et aux séquences « chien » tête en haut et tête en bas.

### Power Flow:

Cours de type Vinyasa pour yogis expérimentés où la respiration, l'esprit et le corps sont tous liés. Recommandés aux étudiants confortables avec les séquences de Moksha Flow.



## Nos cours offerts

### Pilates:

Exercices effectués de façon lente et contrôlée tonifiant les muscles de l'abdomen, du dos et du fessier. Permet la diminution des problèmes de dos reliés à une faiblesse des abdominaux.

### Bootcamp:

Mélange de yoga et de crossfit permettant de brûler des calories et perdre du poids rapidement. Travail sur l'endurance et la puissance.

## Nos Promotions

1 mois d'introduction à 40\$



### Adresses:

634 Boulevard Le Corbusier,  
Laval, QC H7N 0A9

### Téléphone:

450-686-9642

### Site web:

[www.laval.mokshayoga.ca](http://www.laval.mokshayoga.ca)

Voir l'horaire

### Adresses:

4324 Boulevard Saint-Laurent, 2<sup>e</sup> étage,  
Montreal, QC H2W 1Z3

### Téléphone:

514 623-9348

### Site web:

[www.mambofitstudio.com](http://www.mambofitstudio.com)

Voir l'horaire

## Nos cours offerts



### Yoga somatique:

Pour apprendre les bases du renforcement musculaire et développer une excellente flexibilité. Idéal pour retrouver souplesse et concentration et éliminer les effets négatifs du stress.

### Yoga sur chaise:

Méthode de yoga praticable en position assise sur une chaise afin de réaliser des exercices de relaxation dans des endroits et des situations a priori peu propices : sur son lieu de travail, dans les transports, etc.



### Adresses:

1470 Chemin de Chambly, Local 300,  
Longueuil, QC J4J 3X3

### Téléphone:

450-679-3283

### Site web:

[www.yogaccord.com](http://www.yogaccord.com)

[Voir l'horaire](#)

