

# Nos cours

FÉVRIER 2018

HORAIRE SUJET À CHANGEMENTS SANS PRÉ-AVIS

L'HORAIRE

## LUNDI

10:00 AM	GENTLE MORNING STRETCH	●
12:00 PM	ASTHANGA INTRO	🧘
4:30 PM	POWER FIT FLOW	●●
5:30 PM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
6:00 PM	DÉFI ABDOS	🧘
7:00 PM	ESSENTRICS	●
7:30 PM	FONDATIONS YIN YANG	●
9:00 PM	DEEP STRETCH CANDLE LIGHT	●

## MARDI

10:00 AM	YOGA MAMAN-BÉBÉ (PRÉ&POST NATAL) - INCLUS	🧘
10:00 AM	ALIGNEMENT PROGRESSIF	●
12:00 PM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
4:30 PM	ASTHANGA INTRO	🧘
5:30 PM	RESTAURATEUR THÉRAPEUTIQUE	●
6:00 PM	POWER FIT FLOW	●●
7:00 PM	YOGA FONDATIONS - POSTURES HATHA YOGA	●
7:30 PM	YIN	●

## MERCREDI

10:00 AM	RESTAURATEUR THÉRAPEUTIQUE	●
12:00 PM	BASIC VINYASA FLOW 101	●
4:30 PM	BASIC VINYASA FLOW 101	🧘
5:30 PM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
6:00 PM	POWER FIT FLOW	●●
7:00 PM	PIYO - NIVEAU 1	🧘
7:30 PM	FONDATIONS YIN YANG	●
9:00 PM	DEEP STRETCH CANDLE LIGHT	●

HORAIRE DISPONIBLE EN LIGNE  
[endorphineyoga.com](http://endorphineyoga.com)

## JEUDI

10:00 AM	ALIGNEMENT PROGRESSIF	●
12:00 PM	ESSENTRICS	🧘
12:00 PM	POWER FIT FLOW	●●
5:00 PM	MÉDITATION	●
5:30 PM	YIN	●
6:00 PM	YOGA VOLANT - INCLUS	🧘
7:00 PM	ASTHANGA DEMI-SÉRIE	●●
7:15 PM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
8:45 PM	ACRO-YOGA - INCLUS - 1X PAR MOIS	🧘

## VENDREDI

12:00 PM	YOGA FONDATIONS - POSTURES HATHA YOGA	●
12:00 PM	POWER FIT FLOW	●●
4:30 PM	YIN	●

## SAMEDI

9:00 AM	FESSES DE FER	🧘
9:15 AM	YOGA POUR LE DOS	●
10:30 AM	DÉFI ABDOS!	🧘
10:45 AM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
12:00 PM	FIT POWER HIIT CARDIO	🧘
12:30 PM	ASHTANGA 1 <sup>ERE</sup> SÉRIE	●●●
2:30 PM	FLOW DÉTOX	●

## DIMANCHE

9:15 AM	FROID FOAM ROLL & STRETCH	🧘
10:30 AM	BASIC VINYASA FLOW 101	●
10:45 AM	YOGA VOLANT - INCLUS	🧘
12:00 PM	POWER YOGAM	●●
1:00 PM	YOGA FAMILLE PARENTS & ENFANTS	●
2:00 PM	YOGA FONDATIONS - BACK TO BASICS	●
3:30 PM	MÉDITATION	●
4:00 PM	YIN	●

### ● STUDIO CHAUD

Le yoga chaud est simplement magique, il procure un bien être immense et diminue le stress. Il aide à détendre les muscles et réchauffer le corps. La salle est chauffée à **37 degrés Celsius**, la température du corps humain. La chaleur diminue les risques de blessures et transforme le cours en une excellente activité cardiovasculaire (on y brûle plus de 1000 calories par classe). De plus, la chaleur favorise un étirement approfondi de l'ensemble du corps, de même qu'une élimination des toxines plus efficace et rapide. Le yoga chaud stimule tout le corps, les muscles, les organes, les glandes, les nerfs et les articulations, transportant le sang fraîchement ré oxygéné à 100% des parties du corps, pour un effet régénérateur et rajeunissant. Les bienfaits du yoga chaud sont nombreux : Perte de poids, détox, amélioration du sommeil, stimulation du système immunitaire, réduction du stress, etc. Sa pratique est aussi bénéfique pour les personnes souffrants de douleurs chroniques, dépression, problèmes de dos, arthrite, arthrose, ostéoporose, migraines, pression artérielle ou de problèmes de peau, etc. Tous y sont bienvenus. Si la chaleur ne vous convient pas, nous avons du yoga régulier à température ambiante. (18 ans et +)

### ● STUDIO FROID

Pratique à température ambiante de **21 degrés Celsius**, bienvenue à tous! Les pratiques varient plus dans le yoga froid que dans le yoga chaud et, beaucoup plus d'accessoires sont utilisés en yoga froid tel que les traversins, les blocs plat, les chaises, les couvertures, etc.

\* Studio tempéré 25°C

LES STUDIOS

LES NIVEAUX



#### TOUS NIVEAUX (ALL)

Le titre l'explique bien, tous peuvent participer au cours. Le professeur propose des variantes pour faciliter les poses ou augmenter la difficulté des asanas (postures). SVP, respectez vos limites, avec la pratique, vous verrez de l'amélioration assez rapidement, surtout en yoga chaud!



#### DÉBUTANT (NIVEAU 1)

YOGA FONDATIONS ou YIN, obligatoire pour les essais gratuits! A moins d'être un athlète, pour votre sécurité, aucun essai gratuit dans les cours avancés ne sera admis. Ensuite, voici tous les cours débutant/ tout niveaux auxquels vous pouvez participer pour approfondir votre pratique: Ashtanga intro, essentrics, vinyasa flow, flow & go, relax & restaurateur, hot yin, yoga music, yoga danse, cours communautaire, partner stretch, yoga nidra auto-massage et yoga nidra et méditation.



#### INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 2)

Nécessitent un degré de familiarité avec les poses, ainsi que d'un certain niveau d'endurance et la force.



#### AVANCÉ (NIVEAU 3)

Étudiant ayant une pratique régulière, qui nécessite une conscience corporelle développée, une compréhension des asanas (postures), un certain niveau d'endurance cardiovasculaire, et une force physique et mentale solide.