

HORAIRE DU 10 SEPTEMBRE AU 23 DÉCEMBRE 2018

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9h30 à 10h45 VINYASA — Eve	9h30 à 10h30 YIN — Anca	7h30 à 8h30 TENZO pour tous — Eve	9h30 à 10h30 TENZO pour tous — Karine L.	9h30 à 10h30 TENZO pour tous — Anca	9h30 à 10h30 TENZO pour tous — Eve	9h30 à 10h15 Méditation et respiration — Isabelle
		9h30 à 10h45 VINYASA — Anca			10h45 à 11h45 YIN YANG — Eve	10h30 à 11h30 TENZO pour tous — Véronique
12h00 à 13h00 TENZO pour tous — Manon	12h00 à 13h00 Mobilité et flexibilité — Karine L.	12h00 à 13h00 TENZO pour tous — Manon	12h00 à 13h00 YIN — Anca	12h00 à 13h00 Mobilité et flexibilité — Karine L.		11h45 à 12h45 VINYASA — Véronique
	17h30 à 18h30 VINYASA — Véronique	17h15 à 18h00 Méditation et Mantra — Isabelle	17h30 à 18h30 TENZO pour tous — Anca			
18h15 à 19h30 TENZO pour tous — Rex	18h45 à 20h00 YIN — Véronique	18h15 à 19h30 VINYASA — Sara	18h45 à 20h00 VINYASA — Anca	18h15 à 19h30 VINYASA* — Sara		
19h45 à 20h45 VINYASA — Rex		19h45 à 20h45 YIN — Sara				

Nous demandons aux participants des cours YOGA d'arriver AVANT le début de l'heure des cours.
PORTE FERMÉE

*Horaire sujet à changement sans préavis. Inscription sur mindbodyonline.com OBLIGATOIRE.

25°

32°

37°

Température pour votre confort.

RÈGLES D'OR - STUDIO TENZO

- Le silence complet est de mise, il est précieux et permet de se centrer et de respecter autrui.
- Abandonnez votre cellulaire à l'extérieur de la salle et prenez ce moment précieux pour vous.
- Tous vos accessoires (sacs, souliers, et effets personnels) doivent être laissés à l'extérieur de la salle. Uniquement vos tapis, blocs, sangles, serviettes et bouteilles d'eau sont acceptés.

- Respectez cet environnement sans odeur! Nous suggérons les antisudorifiques et éviter les parfums.
- Veuillez garder cet endroit propre et vous assurer du rangement adéquat du matériel.
- Amenez votre sourire et ouvrez grand votre cœur.
- Les retards ne seront pas acceptés. La porte restera fermée à partir de l'heure de début du cours.

INFORMEZ-VOUS AU 514 245-2020

YOGA CHAUD

Cours offerts dans une salle chauffée entre à 37 degrés Celsius afin de permettre à votre corps de mieux s'ouvrir pour faciliter les étirements et la détoxification.

YOGA

Cours offert dans une salle ayant une température ambiante entre de 25 degrés Celsius. Juste ce qu'il faut pour être confortable.

VINYASA (Tous niveaux)

Enchaînement de postures à différents rythmes, combinant la respiration et le mouvement, augmentant votre rythme cardiaque. Certaines variations vous seront proposées si vous désirez passer à un autre niveau.

MÉDITATION (Tous niveaux)

Ce cours est pour tous ceux qui veulent s'offrir une pause pour respirer, méditer et se détendre. Des techniques variées des respirations, de méditation et de relaxation sont proposées dans une salle chauffée entre 28 et 30 degrés.

TENZO POUR TOUS (débutant)

COURS DE YOGA DE BASE ACCESSIBLE À TOUS donné à un rythme plus lent pour prendre le temps de s'aligner, de ressentir, de se déposer et d'engager la forme musculaire dans les postures tout en coordonnant la respiration. Certaines options vous seront proposées si vous avez le désir de vous rendre plus loin.

YIN YANG (Tous niveaux)

Ce cours se déroule en profondeur et vous amènera dans des étirements dynamiques et passifs debout et au sol, soyez prêt à créer de l'espace dans votre corps et à vous découvrir.

YIN (Tous niveaux)

Venez vous libérer de vos tensions en vous laissant guider à travers une atmosphère de détente et de calme. Des étirements en profondeur vous seront proposés selon votre degré de flexibilité et votre niveau.

ATELIER

De temps à autre, vous aurez la possibilité de perfectionner vos postures et ce peu importe la posture, en posant des questions afin d'obtenir une meilleure compréhension de votre alignement. Ces ateliers vous permettront de prendre conscience de votre corps tout en apportant les modifications requises pour obtenir le maximum.

MOBILITÉ ET FLEXIBILITÉ:

Chaque cours sera donné selon une région précise du corps, afin d'augmenter votre flexibilité et amplitude articulaire avec une touche de renforcement musculaire.
