LOCATION DE STUDIO

Salle équipée de tapis de sol, tables et chaises. Idéale pour :
- Gymnastique au sol
- Atelier
- Réunion

DISPONIBILITÉ

Pour connaître la disponibilité du studio, veuillez communiquer avec nous.

RÉSERVATION DE SALLE

Veuillez communiquer avec
Isabelle Fafard ou
Linda Moreau au
450.759.2929
info@dimensions-sante.com
dimensionssante@gmail.com

POLITIQUES COVID -19

Afin de respecter les normes sanitaires, chaque personne qui fréquente les lieux est tenue de :

1. Donner sa présence.
2. Porter un couvre visage dans les espaces communs, il pourra être enlevé sur le tapis (tapis seront espacés de 2 mètres).
3. Se désinfecter les mains en entrant dans la salle.
4. Avoir tout l'équipement requis pour le cours (tapis, couverture, etc…) (aucun prêt)
5. Conserver la distanciation sociale en tout temps.
6. Un nombre maximum de participants a été établi en fonction de l'activité.

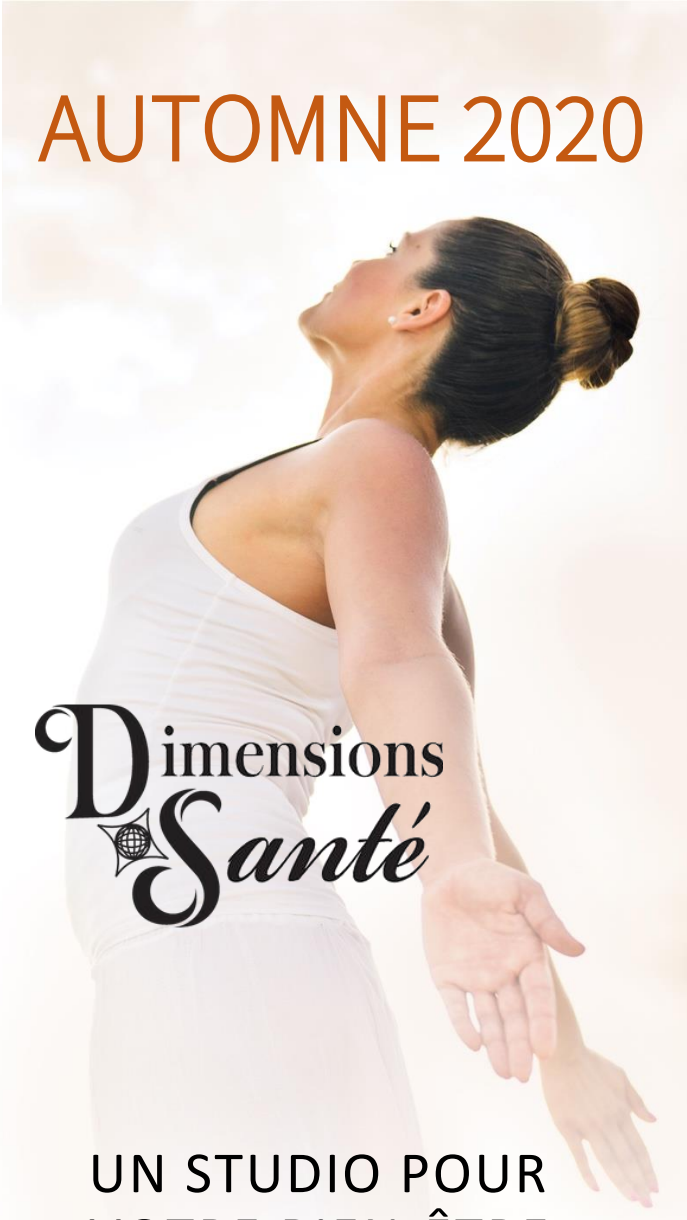
Merci de votre collaboration!

OÙ NOUS TROUVER ?

31, rue Saint-Barthélemy Sud
Joliette (Québec) J6E 5N6

*Le STUDIO est situé au sous-sol du Carrefour Professionnel de l'Ostéopathie.

AUTOMNE 2020



UN STUDIO POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
AUPRÈS DU PROFESSEUR

LA VOIE DES MAINS

CHRISTOPHE ROUX-DUFORT
MME CLAUDE BRIÈRE
450.944.0250

Faire la paix dans les mains. La voie des mains est une discipline dans laquelle les mains servent de témoins pour explorer l'intériorité humaine et la mettre en mouvement vers la paix. À partir de problèmes concrets, les pratiquants se laissent guider par les mains pour chercher à l'intérieur d'eux-mêmes des solutions de paix. Suivez-nous sur Facebook : la voie des mains.

HORAIRE ET COÛTS

Lundi - 18h45 à 20h30
Animateur Christophe Roux Dufort
À compter du 7 septembre
10 Séances / 150 $
ou 20 $ / Séance (90 min.)

** Essai gratuit en tout temps.

KINÉSIOLOGIE PRIVÉE

Chloé Proulx, kinésiologue, FKQ
450.759.2929
Lundi et mercredi sur Rendez-vous

Service privé de kinésiologie afin de vous aider à atteindre vos objectifs. Que ce soit la mise en forme, bouger selon une condition particulière, améliorer vos performances, changer une habitude de vie ou tout simplement bien vieillir.

YOGA-VINIYOGA

LUCIE GEOFFROY
450.935.1131

Yoga accessible, par le respect des limites physiques; bienfaisant, grâce aux différentes respirations. Yoga facilitant la digestion, le sommeil et la libération des tensions. Un moment privilégié à la rencontre de soi apportant vigilance et légèreté face à la vie.

Ma formation s'est échelonnée sur 4 ans comprenant des cours d'anatomie, de philosophie, de postures et de respirations. Cette formation et plusieurs années d'enseignement me permettent de vous accompagner en toute sécurité et bienveillance.

HORAIRE ET COÛTS

Vendredi - 10h à 11h30

Automne : 18 sept au 4 décembre
12 semaines 216 $ (18 $/séance)

RESPIRATION CONSCIENTE

ANNIE BERGERON
514-265-9671

La respiration consciente, ou « breathwork » est une technique de respiration qui libère et crée de l'espace. Elle permet notamment de cultiver le lâcher prise, réduire le stress, libérer les tensions physiques et développer une meilleure conscience corporelle.

Elle constitue un amalgame entre les exercices de respiration (pranayama), la méditation et des enseignements de pleine conscience. Une séance en groupe se déroule dans une ambiance musicale judicieusement orchestrée pour supporter votre pratique. Le mouvement conscient est intégré à la pratique de respiration pour assister votre corps dans la libération de ses tensions.

HORAIRE ET COÛTS

Mercredi - 19h à 20h30

Automne : 23 sept. (1 semaine/2)
30 $/séance
Rabais de 5 $ pour toute inscription 1 semaine ou plus à l'avance.

Min 5 personnes et max de 8 personnes.