



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 dimensionssante@gmail.com

DIMENSIONS SANTÉ

OÙ NOUS TROUVER ?

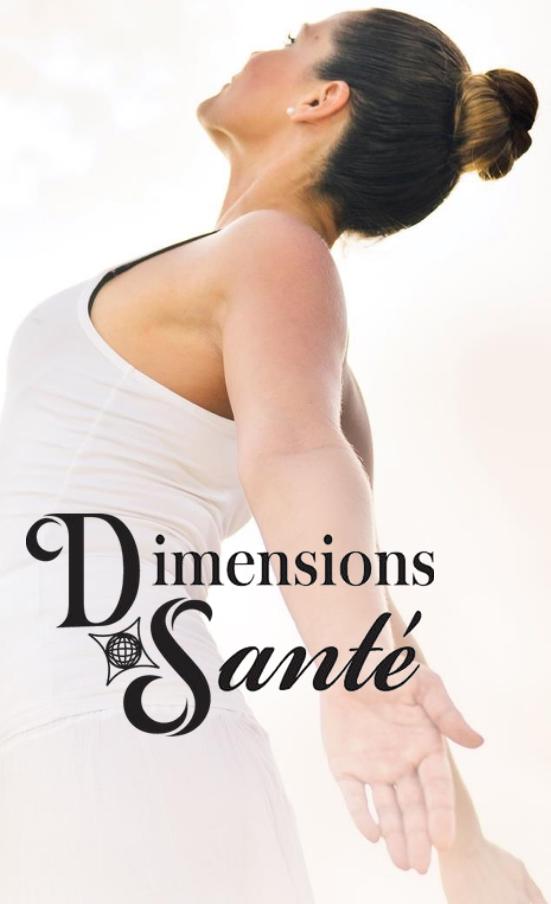
31, rue Saint-Barthélemy Sud
Joliette (Québec) J6E 5N6

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

GARDONS CONTACT

dimensionssante@gmail.com
www.dimensions-sante.com

HIVER-PRINTEMPS
2019



Dimensions
Santé

UN STUDIO POUR
VOTRE BIEN-ÊTRE

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
DÈS MAINTENANT

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
AUPRÈS DU PROFESSEUR

LA VOIE DES MAINS

CHRISTOPHE ROUX-DUFORT, Ph. D
MME CLAUDE BRIÈRE
450.944.0250



La voie des mains est un art martial fondé sur vingt et une postures et mouvements de mains qui vise le dépassement de soi. C'est un art du noble combat qui désarme l'adversaire par l'étreinte. Empruntez cette voie et risquez-vous à la conquête d'un monde plus vivant, plus juste et plus aimant.

Suivez-nous sur Facebook : la voie des mains
Site internet : www.lavoiedesmains.com
Instagram : [theopathofhands](https://www.instagram.com/theopathofhands)

Cercle de pratique régulière : La voie des mains
Lundi - 18h45 à 20h30

Animateurs : Christophe Roux-Dufort, Ph. D. /
Mme Claude Brière

À partir du 6 janv. / 150 \$ par trimestre

Découverte : Pratiquer l'enchaînement des 21 postures fondamentales

Mercredi - 19h00 à 20h15

Animatrice : Mme Claude Brière

À partir du 29 janv. 1 semaine sur 2

5 \$ par séance

Initiation : Découvrir les bases théoriques et pratiques de la voie des mains

Mardi 19h00 à 21h30

Animatrice : Mme Claude Brière

Printemps : les 7 avril, 5 mai et 9 juin

40 \$ / séance

Approfondissement : Approfondir sa pratique et sa connaissance de la voie des mains (destiné uniquement aux pratiquants réguliers)

Animateurs : Mme Claude Brière, Frédéric Léotar et Sophie Hartung de la Roer

Inscriptions sur demande.

80 \$ / journée

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

FRANCINE MASSÉ
450.585.9768



L'auto-rééducation corporelle.

Gymnastique douce qui s'exécute par des mouvements lents, des étirements doux, des automassages réalisés sur un placement corporel et articulaire précis et adaptés aux possibilités de chacun. Sa pratique contribue à améliorer l'équilibre postural, la souplesse musculaire, la mobilité articulaire et la liberté respiratoire.

*Note : Émission de reçu en naturothérapie

HORAIRE ET COÛTS

Dates à venir pour le printemps

YOGA- VINYOGA

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

Hiver : 31 janv. au 10 avril 198 \$

Printemps : 17 avril au 5 juin 144 \$

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
AUPRÈS DU PROFESSEUR

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

Hiver : 22 janv. au 29 avril (1 semaine/2)

8 séances 200 \$

4 séances 108 \$ ou 30 \$/séance

Printemps : Dates à venir

