



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

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

info@dimensions-sante.com
www.dimensions-sante.com

AUTOMNE 2019



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
450.944.0240

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 26 août

Mardi – 15h30 à 17h00
Animatrice Mme Claude Brière
À compter du 3 septembre

10 Séances / 150 \$
ou 20 \$ / Séance (90 min.)

** Essai gratuit en tout temps.



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.

HORAIRE ET COÛTS

Mercredi - 9h30 à 11h00
Automne : 25 sept. au 4 déc.
11 sem. 198 \$
ou 23 \$ / Séance (90 min.)

*Note : Émission de reçu en naturothérapie

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 : 13 sept. au 6 déc.
13 sem. 195 \$

