

**NAMASTE,**

J'espère que vous passez tous un excellent été, mais que vous vous ennuyez malgré tout un peu du yoga!

### **INSCRIPTIONS POUR L'AUTOMNE**



La session d'automne débutera le 12 septembre 2016. Il y aura deux périodes d'inscription afin de vous éviter de longues attentes pour vous inscrire.

**Pour vous, les élèves actuels, veuillez réserver votre place (par téléphone ou par courriel) d'ici le 1er août afin de conserver votre place, car après cette date, nous amorcerons la promotion pour la session d'automne.**

Pour officialiser votre inscription, vous devez remplir le formulaire ci-joint et l'apporter au local avec votre dépôt de 50 \$ dans une enveloppe adressée à votre professeur. Vous pouvez vous présenter en personne avant un de mes cours durant la session d'été ou insérer le tout dans une enveloppe et la glisser sous la porte de mon local si je ne suis pas présente. Vous pouvez payer comptant, par chèque ou par carte de crédit en me téléphonant au (450) 743-4566 (pour mes élèves) ou directement avec votre professeur.

**Nouveautés pour l'automne 2016 :**

**Yoga sur chaise avec Chantal : lundi 14 h 30 (60 minutes)**

Cours de yoga traditionnel adapté sur chaise qui inclut des mouvements pour lubrifier les différentes articulations, des postures de yoga (incluant salutation au soleil et à la lune), des techniques de respiration et de la méditation. Un cours en douceur qui convient à tous et qui permet d'appivoiser différentes techniques de respiration et de méditation.

**Yoga relaxation avec Chantal : lundi 20 h (60 minutes) – 6 semaines seulement**

Un cours spécial tout en douceur incluant des exercices n'exigeant aucun effort physique, tel que des techniques de respiration, de la méditation, de la relaxation et d'autres outils thérapeutiques. Étant donné que la relaxation permet de mieux régénérer le corps, elle représentera 50 % du cours.

**Yoga dynamique/méditation avec Chantal : mardi 16 h 30 (60 minutes)**

Combinaison de Hatha yoga (plus dynamique) d'une durée de 35 minutes suivi de 25 minutes de méditation.

**Yoga postnatal avec Morgan : lundi 13 h 15 (60 minutes)**

Ce cours vous permettra de vous remettre en forme en douceur après l'accouchement, de vous libérer du stress et de la fatigue en plus de développer une complicité avec votre bébé à travers des jeux et des exercices (de 1 mois ½ à 7 mois.).

**Yoga énergie avec Martin : mercredi 17 h 30 (75 minutes)**

Suite de mouvements et postures (asana) intégrés dans la salutation au soleil. Pour les personnes ayant une expérience en yoga et qui maîtrisent bien la salutation au soleil.

**Qigong du bonheur avec Maude : lundi 9 h, lundi 10 h 30 et jeudi 13 h 30 (75 minutes)**

Ce Qigong, développé par les moines taoïstes du mont Wu Dang en Chine, permet entre autres de développer l'énergie vitale, d'accroître la concentration, de fortifier le corps et de calmer l'esprit. Ce Qigong comprend 15 mouvements, 5 postures statiques et la méditation de la Petite circulation céleste. La pratique de ces mouvements et postures vise à développer les « signes cliniques du bonheur », notamment une joie profonde et sereine. <https://www.youtube.com/watch?v=Cvbi-Mlxj6U>

## **Yoga du rire avec Stéphanie : vendredi 13 h 30 (60 minutes)**

Il est prouvé que le rire apporte plusieurs bienfaits sur la santé physique et mentale. Alliant la respiration, des exercices pour provoquer le rire et de la méditation, le yoga du rire est accessible à tous et apporte un bien-être immédiat! Offrez-vous une pause de bonne humeur qui vous fera un grand bien. Ouvert à tous : adultes, ados et enfants.

Vous trouverez l'horaire principal, et les coordonnées de tous les professeurs sur notre site web au [www.ecoledeyogasoreltracy.com](http://www.ecoledeyogasoreltracy.com)

Si vous désirez passer avant un de mes cours, voici les plages horaires durant l'été jusqu'au 17 août.

Lundi – 17 h 30 et 19 h

Mardi – 17 h

Mercredi – 9 h, 10 h 30 et 18 h 30

---

### **Dernière promotion pour la session d'été**

La session d'été se termine le 17 août, il vous reste donc encore quatre semaines de cours. Si vous souhaitez faire quelques séances avant l'automne, nous offrons une promotion de trois cours pour 40 \$ que vous pouvez utiliser dans n'importe quelle plage horaire de la session. Vous pouvez également payer un cours à la fois. Pour plus d'information, veuillez contacter Chantal Côté au (450) 743-4566 ou consultez notre site web au [www.ecoledeyogasoreltracy.com](http://www.ecoledeyogasoreltracy.com). Nos locaux sont climatisés.



### Nouvel atelier : Yoga régénérateur thérapeutique et musique « live ».

Ce cours de 2 heures ½ représente le summum de la relaxation. Le but est de restaurer la santé physique et émotionnelle. Grâce à l'utilisation d'accessoires tels que coussins, traversins, sangles, blocs et couvertures, les postures de yoga sont exécutées de façon passive, ce qui permet de les maintenir sans effort plus longtemps et ainsi mieux équilibrer les systèmes nerveux et digestif. Il est tout indiqué pour les situations suivantes : baisse d'énergie, blessures, insomnie, stress, anxiété et deuil. Une relaxation guidée (yoga nidra) est incluse à la fin afin de boucler la séance. Et en prime, durant les postures, Antoine Laporte, pianiste et compositeur, vous interprétera sur son clavier des pièces de musique classique et « New Age ». Une expérience inoubliable. Aucune expérience requise. Dimanche 14 août à 13 h 30. Coût : 50 \$



---

### Fin de semaine de yoga sur le yoga et les mandalas



## Le Mandala : créativité et méditation

Le Mandala n'est pas qu'un simple dessin, il est un outil, qui tout en développant notre créativité, permet de se centrer, de s'harmoniser, de se transformer. Il n'est pas nécessaire d'avoir des qualités artistiques, car une fois à l'intérieur du cercle, les traits de couleur, les lignes et les gestes spontanés agissent tout simplement, à l'endroit où ils doivent être. Je vous invite à la création de vos propres mandalas, à la découverte de soi en compagnie de Lise Robillard, Art thérapeute, **M.A. AATQ, IASD.**

Je vous convie à un séjour de deux jours (du 23 au 25 septembre 2016) au Centre L'Arc-en-ciel à Sutton en Estrie ([www.larcenciel.org/sutton](http://www.larcenciel.org/sutton)). Venez prendre le temps de respirer, de méditer, d'apprendre à dessiner votre propre mandala et de vous connecter avec vous-même et la nature.

Durant le week-end, vous pourrez participer à 2 séances de yoga, 4 séances de méditation, une relaxation, une séance de mantras, ainsi qu'un atelier de 3 heures sur les mandalas (matériel fourni). Quant au reste du temps, vous pourrez profiter de nombreux moments de liberté pour prendre soin de vous. Afin de favoriser l'intériorisation et la détente du système nerveux, les participants devront observer un silence complet de 24 heures.

Le coût, incluant les deux nuitées (23 au 25 septembre) et cinq repas, s'établit à 340 \$ (chambre pour 2 personnes – salle de bain partagée) ou 380 \$ (chambre pour 2 personnes – salle de bain privée) par personne. Heure d'arrivée (vendredi) : 19 h / Heure de départ (dimanche) : 14 h.

**Cette fin de semaine s'adresse tant aux initiés qu'aux profanes. Réservez le plus tôt possible, car les places sont limitées. Tél. : (450) 743-4566. Maximum de 12 personnes.** Un acompte de 50 \$ est requis lors de l'inscription. Mode de paiement : comptant, chèque ou cartes de crédit (Visa, MC et Amex).



**Encouragez Leucan et donnez une dose de bonheur à un enfant en soins palliatifs.**



**Photo : Ulric, 10 ans, tumeur cérébrale – phase 4**

Depuis 2014, je vends des livres de la collection zen venant de la compagnie d'édition Dominique et compagnie et dont les profits servent à offrir des séances d'équitation thérapeutique à des enfants atteints de cancer. Je travaille en étroite collaboration avec Leucan Montérégie et les Amis de Joey (Centre d'apprentissage en thérapie équine du Québec). Leucan se charge de sélectionner les enfants et de réserver ces

séances à des jeunes qui sont en soins palliatifs à la maison. Malheureusement, ces jeunes sont condamnés à mourir, mais en participant à l'équitation thérapeutique, ils oublient pendant une heure leur triste destinée. Ce n'est pas toujours facile, autant pour l'enfant que les parents. Parfois, le parent doit annuler le rendez-vous, car l'enfant n'est pas assez en forme pour faire le trajet en auto, mais lorsque l'enfant est capable de faire sa séance, ses yeux en disent long sur son état d'âme. J'y ai assisté à quelques reprises et j'en suis émue à chaque fois. Aidez-nous à poursuivre notre mission en achetant un des livres suivant : « *Mon premier livre de yoga* », « *Mon premier livre de méditation* », « *Mon premier livre de massage* », « *Mon premier livre de Tai chi* » ou « *Mon premier livre de philo* ». Un montant de 6 \$ par livre est attribué au projet.

***Mon premier livre de yoga*** propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature. L'enfant s'amusera à reproduire la position de la grenouille, du guépard, de l'abeille, du koala, du chameau, du soleil ou de la montagne. Illustré avec précision et rempli d'humour, le livre propose aux enfants d'intégrer le yoga dans leur routine quotidienne : au lever, avant le repas, en voiture, au parc, au salon et dans la chambre avant d'aller au lit. De plus, on y trouve deux « histoires pour se détendre », à lire à voix haute par un adulte, pour aider l'enfant à se relaxer et à s'endormir (3 ans et plus).

***Mon premier livre de méditation*** propose un voyage de détente à travers les saisons. Grâce à différents exercices illustrés, petits et grands pourront s'amuser tout en profitant des nombreux bienfaits de cette pratique millénaire. La méditation apaise l'anxiété et procure un bien-être intérieur incomparable. Pratiquée de façon régulière, elle favorise aussi la concentration (4 ans et plus).

***Mon premier livre de massage*** s'adresse aux enfants qui, sous la supervision d'un adulte, apprennent à faire et à recevoir des manœuvres de massage entre eux. L'auteure s'est inspirée des cinq continents pour explorer cinq parties du corps : la tête, les bras, les jambes, le dos et les pieds. Les mouvements suggérés, reconnus comme des techniques de massage classique, sont associés au vent, à des animaux, etc. Ainsi, l'enfant masseur et celui qui reçoit le massage font des liens avec la nature, ce qui stimule leur imagination (3 ans et plus).

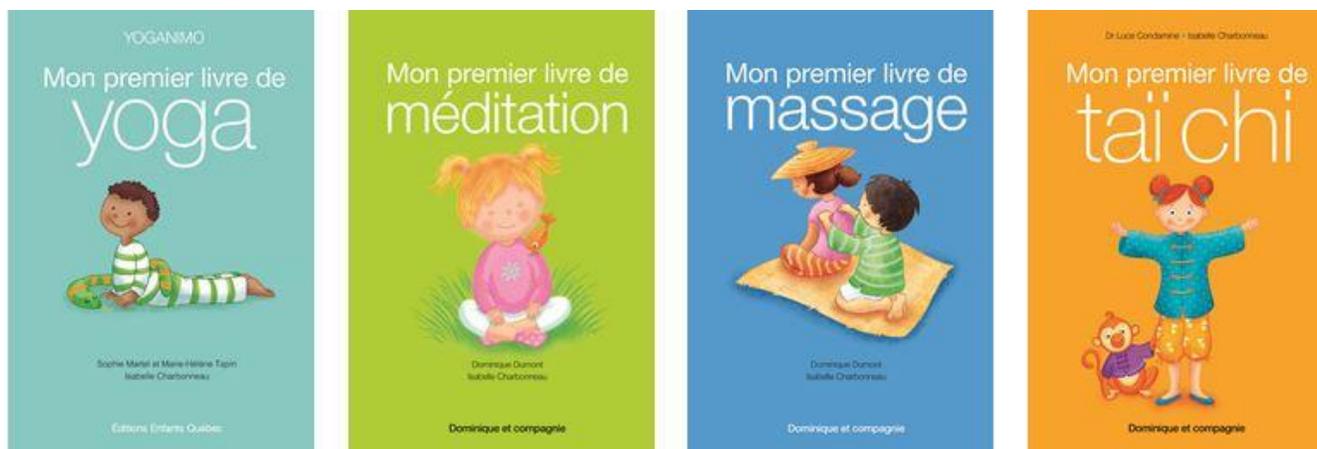
***Mon premier livre de Tai Chi***. Le Tai Chi Chuan ou « méditation du mouvement » est issu du Taoïsme, qui est une forme de sagesse chinoise. Il peut être considéré comme une gymnastique de santé, mais c'est aussi un véritable art martial, aujourd'hui pratiqué de manière non violente. Il favorise la détente et le relâchement musculaire, et développe le calme et la tranquillité, ainsi qu'une certaine force intérieure (4 ans et plus).

**Mon premier livre de philo.** Ce livre propose de petits ateliers visant à stimuler la pensée et les réflexions des enfants en regard de l'importance du dialogue et des échanges. Les exercices imagés ont pour but de : les sensibiliser à toutes les dimensions de leur personne; les aider à développer leur jugement critique; favoriser leur autonomie de pensée et les préparer à devenir des citoyens responsables (4 ans et plus).

Ces livres, dédiés aux enfants, sauront vous procurer des heures de plaisir et de détente. Grâce à différents exercices illustrés, petits et grands pourront s'amuser tout en profitant des nombreux bienfaits de ces pratiques.

Des livres qui s'utilisent en groupe, à la garderie, à l'école ou en famille. L'an dernier, 825 \$ ont été remis à Leucan grâce à la vente de ces livres. Mon but est d'amasser assez d'argent afin de permettre à ces jeunes cancéreux de bénéficier également de l'équitation thérapeutique. Le coût du livre est de 15,70 \$ taxes incluses. Vous pouvez vous procurer les livres à l'école de yoga Shantaya.

N.B. Si vous n'avez personne à qui remettre le livre, je le remettrai à la Maison la Source comme je l'ai fait l'an dernier. Le coût est de 14,95 \$ + taxes.




---

### Concours pour le mois d'août

**Prix à gagner :** Un coupon cadeau d'une valeur de 25 \$ applicable sur une session de yoga ou un atelier avec Chantal.

Pour participer, envoyez-moi un courriel avec **nom et numéro de téléphone**. Le tirage se fera le 20 août prochain. Bonne chance !

---

## Concours pour juillet

Félicitations à Marie Ouellet qui a gagné un repose yeux d'une valeur de 25 \$ lors du tirage qui s'est déroulé le 20 juillet.

---

## Voici les prochaines activités de l'école de yoga Shantaya :

**Notez que ces ateliers ont comme but premier de vous relaxer. Vous êtes fatigué ? Offrez-vous une pause et venez récupérer physiquement et mentalement.**

**Trio détente** – le mercredi 27 juillet à 20 h. Le coût est de 15 \$.

**Méditation/Concert vibratoire avec Nathalie Péloquin et Pierre Gagnon** – jeudi 4 août à 19 h. Le coût est de 25\$.

**Trio détente** – le mercredi 10 août à 20 h. Le coût est de 15 \$.

**Yoga régénérateur thérapeutique et musique « Live »** - le dimanche 14 août à 13 h 30. Coût : 50 \$.



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la section « ateliers » sur le [www.ecoledeyogasoreltracy.com](http://www.ecoledeyogasoreltracy.com)

Les places sont limitées. Réservez en composant le (450) 743-4566. Lorsque vous vous inscrivez pour un atelier ou un cours spécial, vous devez le payer en totalité lors de l'inscription, car le nombre de places est limité.

Notez que le montant n'est pas remboursable si vous nous prévenez moins d'une semaine à l'avance. Si un remboursement a lieu, 10 % du montant sera déduit pour couvrir les frais administratifs.

Bien entendu, vous pouvez toujours tenter de vous inscrire à la dernière minute, mais rien ne vous assure qu'il y aura de la place.

---

### **Cours de yoga et de Qigong au profit du Centre Animalier Pierre-de Saurel.**



Durant les mois de juillet et août 2016, différents cours de yoga (Hatha yoga, yoga sur chaise et yoga du rire) et de Qigong seront offerts au Parc Regard-sur-le-fleuve les mardis soirs à 19 h au profit du Centre Animalier Pierre-de Saurel. Il y aura au total 5 cours de Qigong et 4 cours de yoga. Une tirelire de l'organisme sera sur place pour faire vos dons. Les participants sont invités à apporter leur tapis de yoga ou une serviette s'ils ne possèdent pas leur propre tapis ainsi qu'une bouteille d'eau. Pour connaître le type de cours offert durant chaque semaine, veuillez consulter le site web [www.ecoledeyogasoreltracy.com](http://www.ecoledeyogasoreltracy.com) ou cette page Facebook [www.facebook.com/yogashantayasoreltracy](http://www.facebook.com/yogashantayasoreltracy). Vous pouvez également téléphoner au 450-743-4566.

En cas de pluie, le cours sera annulé. Nul besoin de réserver.

Horaire des cours :

26 juillet à 18 h 30 – **Yoga du rire** (adultes et enfants) avec Stéphanie Brunelle  
 2 août à 19 h – **Qigong**\*\* avec Maude Roux-Pratte  
 9 août à 19 h – **Hatha yoga** avec Martin Sylvestre  
 16 août à 19 h – **Yoga sur chaise** avec Chantal Côté (s.v.p. apportez une chaise)  
 23 août à 19 h – **Qigong** \*\* avec Maude Roux-Pratte  
 30 août à 19 h – **Qigong** \*\* avec Maude Roux-Pratte

**\*\* Pour les cours de Qigong, vous n'avez pas besoin de tapis.**

---

## **La chronique d'Éric (notre yogi médecin)**



Des informations et/ou des références compilées par Éric Sauvageau.

Durant l'été, faites attention à la maladie de Lyme. Cliquez sur le lien ci-dessous pour en savoir plus.

[http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/?utm\\_content=bufferb7a59&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer](http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/?utm_content=bufferb7a59&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer)

Citation du mois :

« Chaque personne est une maison comprenant quatre pièces : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel. Nous avons souvent tendance à n'habiter la plupart temps qu'une seule de ces pièces; mais si nous n'allons pas tous les jours dans chaque pièce, ne fût-ce que pour l'aérer, nous ne sommes pas des êtres complets. » - proverbe indien

Limitation de responsabilité :

L'information présentée dans ce document est fournie à des fins éducatives uniquement et n'est pas destinée à être appliquée de façon rigide et suivie dans tous les cas. L'utilisation de ces informations dans une situation particulière reste la responsabilité individuelle de celui qui l'utilise. En aucun cas, je ne serai responsable de toute décision ou action prises en se fondant sur les informations fournies.

© Éric Sauvageau MD+ 1

## **Paiement par carte de crédit**

Il sera dorénavant possible de payer par carte de crédit – Visa, Master Card et Amex.

L'école de yoga Shantaya est maintenant sur Facebook. Pour y accéder, suivez le lien suivant : [www.facebook.com/yogashantayasoreltracy](http://www.facebook.com/yogashantayasoreltracy). Une fois sur le site, cliquez sur j'aime pour recevoir automatiquement l'information qui y est publiée.

Chantal Côté, PYC

École de yoga Shantaya de Sorel-Tracy

71, rue de Ramezay, local 312

Sorel-Tracy (Québec) J3P 3Z1

450 743-4566

[www.ecoledeyogasoreltracy.com](http://www.ecoledeyogasoreltracy.com)

[www.facebook.com/yogashantayasoreltracy](http://www.facebook.com/yogashantayasoreltracy)

**Si vous ne souhaitez plus recevoir ce communiqué, veuillez nous prévenir de sorte que vous soyez rayé de notre liste de distribution.**