

NAMASTE,

La rentrée arrive à grands pas. Dans une semaine, les enfants retourneront à l'école et la session de yoga commencera deux semaines plus tard. La période de préinscription est terminée et, à partir de maintenant, nous prenons les inscriptions pour les nouveaux adeptes. Si vous n'avez pas déjà réservé votre place, ne tardez pas trop, car certains cours sont déjà complets.

INSCRIPTIONS POUR L'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. Étant donné que la session d'été est terminée, vous pouvez glisser une enveloppe sous la porte de mon local, et ce, même 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'apprivoiser 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. Puisque 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, adolescents et enfants.

Vous trouverez l'horaire principal, et les coordonnées de tous les professeurs sur notre site web au www.ecoledeyogasoreltracy.com

Cours d'essais disponibles

Durant la semaine du 29 août seulement, vous pouvez venir essayer gratuitement n'importe quel cours de yoga ou de Qigong en vous inscrivant directement avec le professeur (e) qui donne le cours. Ne tardez pas, car les places sont limitées.

Voici l'horaire proposé :

Cours avec Chantal:

Lundi 29 août :

Yoga sur chaise – 14 h 30 – 15 h 30

Yoga doux adapté – 18 h 30 – 19 h 30

Yoga relaxation (6 semaines) – 20 h – 21 h

Mardi 30 août :

Yoga/méditation – 16 h 30 – 17 h 30

Réservation : 450-743-4566

Cours avec Martin Sylvestre :

Mercredi 31 août :

Yoga énergie : 17 h 30 – 18 h 30

Hatha yoga (débutant) : 19 h – 20 h

Réservation : 450-780-0648

Cours avec Maude Roux-Pratte:

Lundi 29 août :

Qigong du bonheur : 10 h 30 – 11 h 30

Mardi 30 août:

Qigong Yi Jin Jing: 19 h 15 – 20 h 15

Jeudi 1er septembre:

Qigong de la sagesse: 8 h 15 – 9 h 15

Qigong du bonheur : 13 h 30 – 14 h 30

Réservation : 450-743-9928

Cours avec Morgan Gregory :

Lundi 29 août :

Yoga postnatal : 13 h15 – 14 h 15

Hatha yoga (intermédiaire) : 16 h 30 – 17 h 30

Mardi 30 août :

Hatha yoga (tous niveaux) : 9 h 15 – 10 h 15

Jeudi 1er septembre :

Hatha yoga (débutant) : 17 h 30 -18 h 30

Yoga prénatal : 19 h – 20 h

Réservation : 514-712-0812

Cours avec Stéphanie Brunelle :

Mardi 30 août:

Yoga du rire : 13 h 30 – 14 h 30

Réservation : 450-782-3700



EN PRIMEUR : Méditation et douceur musicale

Une séance de méditation suivit d'un concert de musique classique regroupant des pièces musicales relaxantes. Antoine Laporte, pianiste et compositeur, nous interprétera des classiques de Bach, Beethoven, Chopin, Debussy, Schubert et d'autres surprises. Voici votre dernière chance d'entendre Antoine avant son départ pour ses études à la réputée Glenn Gould School du Royal Conservatory de Toronto. À ne pas manquer.

L'atelier aura lieu le 23 août à 19 h à la Maison de la Musique de Sorel-Tracy (124, rue Georges) et le coût est de 20 \$. Pour vous inscrire, veuillez téléphoner au (450) 743-4566.



Fin de semaine de yoga sur le yoga et les mandalas

Prenez note que pour ceux et celles qui participent au week-end de yoga en Estrie, il y aura une séance d'information le vendredi 16 septembre à 19 h dans la salle de conférence faisant face au local. Pour plus d'information, veuillez consulter l'information suivante :



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). 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 six 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) : Entre 14 h et 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 \$ (non-remboursable) 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,

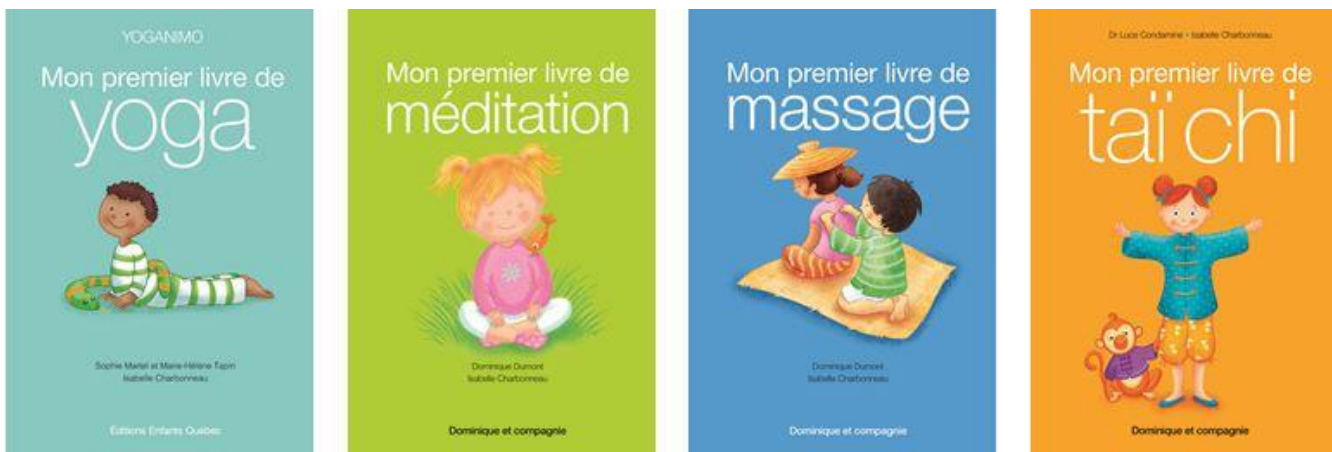
et développe le calme et la tranquillité, ainsi qu'une certaine force intérieure (4 ans et plus).

Mon premier livre de philo. Ce livre propose de petits ateliers visant à stimuler la pensée et les réflexions des enfants face à 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 de septembre

Prix à gagner : Un coupon cadeau pour une séance de réflexologie d'une valeur de 40 \$ avec Ghislaine Dubé, réflexologue.

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

Concours pour août

Félicitations à Manon Trudeau qui a gagné un coupon cadeau d'une valeur de 25 \$ lors du tirage qui s'est déroulé le 17 août.

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.

Méditation/Douceur musicale avec Chantal et Antoine Laporte – mardi 23 août à 19 h. Le coût est de 20\$.



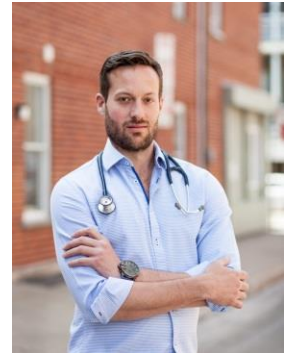
Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la section « ateliers » sur le www.ecoledeyogasoreltracy.com

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.

La chronique d'Éric (notre yogi médecin)



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

La pleine conscience comme mesure de santé durable

Une chronique de l'Association pour la santé publique du Québec

<http://www.lecourrierdusud.ca/art-de-vivre/sante/2016/6/20/la-pleine-conscience-comme-mesure-de-sante>



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

Païement 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. Une fois sur le site, cliquez sur j'aime pour recevoir automatiquement l'information qui y est publiée.

Chantal Côté, B.A., 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

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.