



COURS D'INTRODUCTION EN YOGA AU *Studio Hygie*

Introduction au power yoga est offerte au Studio Hygie.

Durant 12 semaines consécutives vous apprendrez des postures de yoga en appliquant la respiration, la concentration et l'alignement; en préparation de vous introduire dans un cours de Yoga – Niveau 1.

Le véritable pouvoir de guérison du yoga repose sur son impact sur la connexion entre l'esprit et le corps. La respiration profonde et régulière, les positions à la fois douces et intenses et la concentration mentale du yoga aident à diminuer le stress et l'anxiété, à vaincre la dépression et à améliorer le sommeil. Les gens qui pratiquent régulièrement le yoga ont souvent l'impression d'avoir davantage leur vie en main, ce qui réduit le stress en soi et pourrait renforcer le système immunitaire. Plus profondément, la philosophie du yoga : être présent dans le moment, entretenir de la compassion, ne pas juger les autres et ne pas être compétitif.

Venez vivre cette expérience afin de vous régénérer.

COURS OFFERT

SESSION AUTOMNE
Septembre à décembre

SESSION HIVER
Janvier à avril

SESSION PRINTEMPS/ÉTÉ
Avril à juin

3 personnes minimum pour ouvrir le cours

TARIFS : CONSULTER L'HORAIRE

LES PLACES SONT LIMITÉES / RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT

**VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES
QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX COURS**

Tous les forfaits et sessions sont non transférables ni remboursables une fois qu'ils sont activés.

Si le client demande un remboursement pour des raisons médicales, les politiques suivantes s'appliquent:

*Le forfait actuel doit être activé, ce qui implique un papier qui justifie l'absence.

*Dans ce dernier cas, tout sera suspendu pour un maximum d'un an.

*Si le forfait n'a pas été activé, un remboursement complet sera émis.

*Si le client a déjà utilisé des sessions dans le cadre de son forfait, ces sessions seront facturées au tarif applicable aux sessions uniques et nous rembourserons ensuite le solde du forfait avec des frais d'administration de 60\$ pour les cours de groupe et 100\$ pour les forfaits sur appareils.

Namasté