

# Session automne 2022 jusqu'à hiver 2023

On débute la saison le 24 septembre 2022. [Cliquez sur ce lien](#) ou sur le visuel ci-dessous pour découvrir le premier atelier de fin de semaine: Hatha Mudra Yoga - aka Le yoga des Nadis



Le yoga est une technique de bien-être qui a fait ses preuves. Depuis les temps anciens jusqu'à nos jours, la pratique du hatha (postures) combinées avec le pranayama (respiration) et la méditation, entre autres, nous permet de vivre en meilleure santé.



# Surveillez

- 24 sept 22
- Trois ateliers - Trois jours en immersion

# Tous les détails se trouvent ci-dessous

[[-](#)]

De plus, trouvez sur la page du [29 janvier 2020](#) d'autres détails, date du début de la session

# Cours régulier

# Le corps et l'énergie vitale

[[-](#)]

# Yoga pour tous

Thématique de la session: Libre de soi-même

# Voici l'horaire hiver yoga

HATHA YOGA POUR TOUS

[[-](#)]

Notez que certaines dates sont sujet à changement

---

Tous les cours débutent à 18:00 et se terminent vers 19:15

Cours: Dates - Automne 2022 jusqu'à  
hiver 2023

# Les cours débutent à 18 heure

Écrivez au professeur pour réserver votre place



Archives

# Votre investissement

216\$ (inclus la fin de semaine complète)

# Anciennes activités

[+]

# Cours spécial avec Marisol Stevenson

[+]

# Gynécologie naturopathique (et yoga)

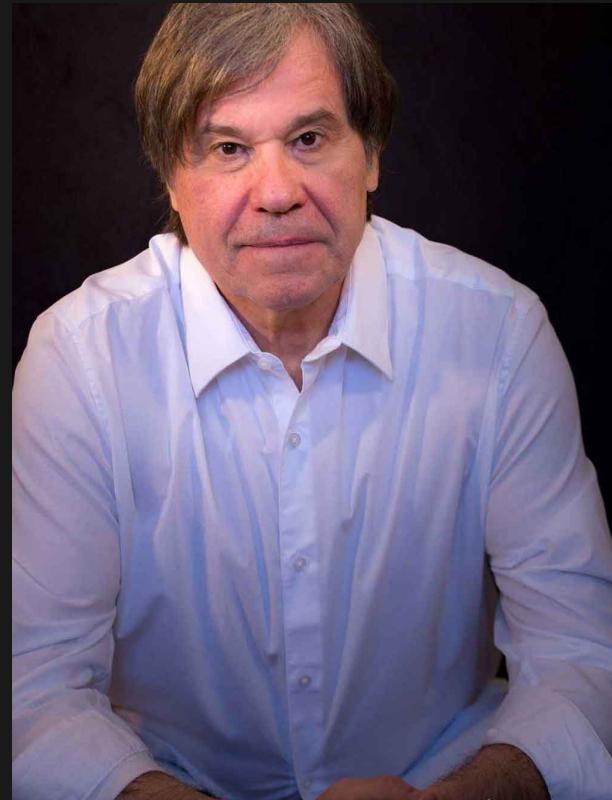


# Mercredi le 27 novembre 2019

[+]

# Est-ce qu'on peut apprendre à méditer?

PATRICK VESIN



Patrick Vesin enseigne depuis 1979. Il se spécialise en raja yoga et méditation.

Découvrez qui est Patrick Vesin de chez Padma Yoga

# 4 décembre 2019

[+]

# Johanne Mercier



x

**i** Atteignez vos objectifs

Johanne Mercier une coach d'exception, qui vous assistera dans le processus de la mise en place de différentes étapes pour parvenir à atteindre vos objectifs.



# Objectif de l'atelier :

- Définir avec clarté, un objectif, un projet ou un défi que vous n'arrivez pas à réaliser.
- Savoir se poser les bonnes questions afin de comprendre la peur qui se cache derrière.
- Comprendre comment passer à travers les différentes zones : confort, peur, apprentissage et croissance.
- Repartir avec des pistes concrètes qui vous aiderons à passer à l'action.

Osez-vous rencontrer pour  
mieux vous propulser !

# A propos

Johanne est certifiée comme professeur de yoga, en plus d'avoir collaboré pendant des années comme directrice des opérations pour une des écoles les plus importantes à Montréal, celle de Sylvie Tremblay, Yoga Sangha. Elle offre du coaching depuis septembre 2009 ans auprès d'une clientèle en pleine conscience. Elle dit ne pas être l'experte dans les Asanas, mais elle maîtrise son art dans la posture intérieure, celle qui relie la tête et le coeur.

## JOHANNE EST AUSSI

- Coach professionnelle certifiée PNLsep
- Coach Profil NOVA

# Présentation de Johanne

Savoir maîtriser sa vie autant personnelle que professionnelle, voilà ce qu'on apprend à être avec Johanne.

Tel un phare qui éclaire, elle apporte l'énergie, la clarté et la force nécessaire à toutes celles et ceux qui désirent réaliser un changement personnel ou professionnel dans leur vie. D'une motivation débordante, rien ne l'arrête pour accompagner celles et ceux qui la consulte. L'objectif d'amener la personne vers sa plus grande réalisation! Sa créativité lui permet de jongler avec les plus grandes dualités, permettant à l'autre de toucher à son ombre pour la transformer en lumière avec conscience et ressenti.

Johanne Mercier pousse l'autre à se dépasser afin qu'elle et il puisse atteindre le plus haut niveau de réalisation et cela au-dessus de leurs propres objectifs personnels.

# Voyez de qui on parle

[+]

# Et si vous aimez Google

[[-](#)]

Encouragez,  
découvrez, osez visiter  
ce partenaire

# Johanne Mercier ajoute

“

*J'ai longtemps été gestionnaire dans de petites et moyennes entreprises : d'abord comme directrice et franchisée pour Métro pendant dix ans et ensuite à titre de collaboratrice, directrice des opérations ainsi que coordinatrice et coach du programme de formation pour le centre Yoga Sangha pendant plus de huit ans.*

*Fascinée par l'être humain depuis toujours, j'ai plus de 1500 heures de formation en coaching, en leadership, en exploration psychométrique (profil Nova) et en lancement d'entreprise. J'ai aussi acquis plus de 600 heures de formation en yoga et méditation pleine conscience. Je me suis équipé d'une véritable trousse d'outils que je mets maintenant au service des hommes et des femmes qui aspirent à une vie plus authentique ainsi qu'au service des entreprises, par ma connaissance pointue du milieu des affaires.*

*Je suis convaincue qu'un équilibre doit exister entre les diverses sphères de la vie pour qu'une personne ou une entreprise puisse pleinement se réaliser et aborder la vie en pleine confiance.*

Retrouvez Johanne Mercier sur FaceBook



**Amyn- Atelier spécial avec  
Amyn- Les voyages, une  
philosophie qui s'épouse  
parfaitement avec  
le Yoga**

[+]

# Amyn nous fait rêver

Amyn pratique le yoga depuis plusieurs années pour réduire le risque de blessure lié aux sports intenses et tirer les bienfaits du karma yoga entre autres. Par ailleurs, c'est un grand voyageur qui a eu l'occasion de visiter plusieurs centres et camps de yoga à travers le monde. Il s'est rendu compte que la philosophie du voyage épouse parfaitement celle du yoga

[Bienvenue à tous](#)

DIAPORAMA







SYLVAIN BLONDEAU

[+]

# Sujet cours régulier, pré requis

Ces pratiques de Hatha Yoga s'adressent autant aux débutants qu'aux avancés. Pour celles et ceux qui veulent accumuler des crédits en vue d'obtenir une certification, Daniel est formateur de professeur, membre de la Fédération Internationale de Yoga et de la Yoga Alliance.

# A propos du professeur



# Qu'est-ce qui est fait

Le hatha yoga est une combinaison de postures incluant des respirations. Cette discipline s'adresse autant aux personnes débutantes qu'avancées. Le cours est adapté selon le niveau des étudiants et non le contraire. Elle favorise une transformation de notre façon de réagir face aux effets négatifs du stress, vous offre des outils pour devenir autonome afin que vous puissiez continuer votre pratique par vous-même. Cette pratique favorise la flexibilité squelettique et la force musculaire tout en stimulant les fonctions des systèmes digestif, glandulaire, nerveux, cardiovasculaire et immunitaire... tout en douceur. L'assimilation, l'élimination et la circulation sont aussi pris en ligne de compte.

# Pour vous inscrire

Les inscriptions vont bon cours

# Voici notre adresse

936 Avenue Mont-Royal Est  
2ème étage  
Montréal, QC,  
H2J 1X2

# Carte géographique

[+]

# Les cours ont lieu dans cette salle

[[-](#)]

Trois personnes, cours semi-privé depuis les règles de distances



(notez que cette photo sert d'exemple pour montrer la dimension approximative)

# Voyez de qui on parle

[+]

# Et si vous aimez Google

[[-](#)]

Encouragez, découvrez,  
osez visiter ce partenaire

# Les cours que vous prenez avec Daniel sont certifiés

[[-](#)]

Membre de la Fédération francophone de yoga



Voici une photo qui dit tout.  
Merci Cécile pour  
votre assiduité.





# Questions et inscriptions

Communiquez avec [Daniel Gauthier via email at yogapartout.com](mailto:Daniel.Gauthier@yogapartout.com) ou par téléphone au  
514-883-1922

# Assurez la continuité

[+]

# Liens intéressants

[+]

# Pages reliés à celle-ci

15 pages link to ECTO

- GuyTetreault
- ECTO
- Information au sujet de Stripe
- IsvaraPranidhana
- Portugal
- Boutique Bijoux
- CoursDeSanskrit
- Planification
- SutrasPatanjali3v5
- Dictionnaires
- Choisir
- sitemap
- Yogacharya
- SanteEmotionnelle
- Cadeau

