



HORAIRE D'AUTOMNE 1-sep au 22 déc, 2017^{v07}

Depuis 22 ans!

Om West est un centre de yoga, de massothérapie et de bien-être établi dans l'Ouest de l'Île depuis 2 décennies avec la vision d'accompagner chaque individu vers leur plein épanouissement en valorisant la santé, la communauté, et la culture. Om West offre une expérience authentique et complète du yoga, allant de cours pour débutants jusqu'aux

formations de professeurs. Que vous souhaitiez une bonne séance d'entraînement ou une pratique plus apaisante, notre équipe de 20 enseignants soigneusement sélectionnés saura vous guider. Nos services de **massothérapie**, **d'ostéopathie**, **d'acupuncture** et **d'ayurveda** sont offerts par des thérapeutes enregistrés et dédiés à l'atteinte de vos objectifs. Appelez-nous au 514.505.1888, nous serons heureux de vous guider dans les directions qui vous intéressent.

Classes ouvertes : Plus rapide Plus lent Cours : 8-semaines				Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche											
Toujours vérifier l'horaire en ligne à omwest.com pour le statut des classes													7:00-7:45			9:30-10:45			9:15-10:15			9:00-10:00		
Il est possible de venir à une seule classe d'un cours de 8 semaines pour 18\$													Flow matinal			Yoga Doux			Atelier Yoga			Barre		
Lundi			Mardi			Mercredi			Yoga Marta			Pamela			Thématique Michelle			Angie						
8:00-9:15 Méditation Rudram 2 oct, 6-nov, 4 déc			7:00-7:45 Flow matinal Yoga Marta			9:30-10:45 Yoga Hatha Manon			9:30-10:45 Yoga Flow Marie			11:00-11:45 Barre Maman-Bébé Sep Erin, Nov Angie			10:30-11:45 Core Flow Yoga Antoine			10:15-11:45 Yoga Ashtanga Flow Carole						
9:30-10:45 Yoga Doux Pamela			9:30-10:45 Yoga Yin Marie			11:00-11:45 Barre Maman-Bébé Erin			11:00-12:30 Yoga Réparateur Restorative Renée			13:15-14:30 Slow Flow Yoga Élise			13:15-14:30 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le yoga			13:15-14:45 Padma Sadhana Yoga Hatha Pamela						
			10:15-11:30 Yoga sur chaise Linda												15:00-16:00 Yoga en famille \$10/pers RSVP 24h			15:00-16:15 Philosophie yogique Bhakti Sutras Pamela						
18:15-19:30 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le yoga			16:45-18:00 Yoga Flow Sébastien			18:00-19:30 Yoga Ashtanga Flow Nancy			13:15-14:15 Yoga Maman-Bébé Âge 0 à ramper			16:45-18:00 Yoga Power Leigha			16:15-17:30 Yoga Doux Marie-Ange			16:30-17:00 Méditation Classe gratuite						
18:15-19:30 Yoga Flow Michelle			18:15-19:30 Iron Yoga Avec poids Sabrina			18:45-20:00 Yoga Doux Renée			18:30-19:45 Yoga pour ados 13-17 ans									17:00-18:15 Yoga 5\$ Profs variés						
19:45-21:00 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le yoga			19:45-21:15 Yoga Kundalini Marisa			20:15-21:15 Barre Angie			18:30-19:45 Yoga Sivananda Hatha Antoine									17:00-18:15 Sudarshan Kriya L'Art du Bonheur						
20:00-21:15 Yoga Yin Linda			20:00-21:15 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le yoga			20:15-21:30 Danse du ventre-2 Baladi Melinda			20:00-21:15 Yoga Flow Michelle			20:00-21:15 Yoga Yin +bols de cristal Gen												
CLASSES						SOINS						ACTIVITÉS												
Classes ouvertes						Massage, otéo, acupuncture et classes privées						Atelier par l'Art de Vivre												
20% sur prix régulier: 1 ^{er} fois Âge 24 en moins YTT 200h						7 jours 9h00-22h30 15 thérapeutes Reçus pour assurances						Avec Antoine et Pamela, professeurs certifiés												
Classes illimitées		Par semaine	Promo	Acupuncture	60m	75m	90m				Cours		Dates	Prix										
1 semaine	30\$	30\$	Promo de Septembre 299-99\$ Pour 15 semaines	Acupuncture	75\$	-	-				Art du Bonheur		27-29 oct ^{EN}	250\$										
4 semaines	100\$	25\$		Massage	60m	75m	90m	3-en-3*			Pranayama, Kriya, respiration		17-19 nov ^{FR}											
12 semaines	276\$	23\$		Californien*	80\$	95\$	110\$	3 sessions en 3 mois			Ven 18h30 Sam-Dim 8:30-12:00		8-10 déc ^{EN}											
Par 2 semaines	42\$	21\$		Tissus profonds*	80\$	95\$	110\$	3 x 60min 210\$			Art de la Méditation		28-29 oct ^{EN}	150\$										
52 semaines	988\$	19\$		Pierres chaudes	-	-	120\$	3 x 75min 255\$			Apprenez à méditer		18-19 nov ^{FR}											
Temps illimité		Par Classe	Familiale	Lomi-Lomi*	80\$	95\$	110\$	3 x 90min 300\$			Sam-Dim 13:30-16:30		9-10 déc ^{EN}											
1 Classe	18\$	18\$		Lymphatique*	80\$	95\$	110\$				Art de la Sagesse		Débute	100\$										
10 Classes	140\$	14\$	Non	Prénatal*	80\$	-	-				Bhakti Sutras (Partie 2 de 2)		15 oct											
20 Classes	240\$	12\$	Oui	Réflexologie*	80\$	-	110\$				Dimanches 15h00 9 semaines													
40 Classes	440\$	11\$	Oui	Reiki*	80\$	-	-				Retraite en Mauricie		26-29 déc											
Cours de 8 semaines par inscription				Shiatsu*	-	95\$	\$110				Formations professionnelle en yoga													
1 Classe 18\$ Cours 8 sem 120\$ +Yoga illimité 200\$				Sportif*	80\$	95\$	110\$				Certifications de 200h													
Yoga	Dates	Dates	Dates	Suédois*	80\$	95\$	110\$				En Yoga Hatha (Classique) & Vinyasa (Flow)													
YOGA-1	9 sep	3 oct	30 oct	Faciales ^{G.M. Collin}	95\$	\$120	-				Automne 2017: 21 oct au 11 mars, 2018													
YOGA-2	11 sep	4 nov	28 nov	Ayurveda	60m	75m	90m				Été 2018: 28 mai au 10 juillet, 2018													
Yoga ados	7 sep		2 nov	Abhyanga	-	-	120\$				Formations continues													
Sur chaise ^{mar}	5 sep		31 oct	Marma*	80\$	-	110\$				Yoga Yin		9-10 sep	Marie McGuinness										
Sur chaise ^{leu}	7 sep		2 nov	Thaï Yoga*	-	95\$	110\$				Sur chaise		22-24 sep	Michael Hutkins										
				Ostéopathie	60m	45m	90m	Passe de 5			Yoga yeux		10-Nov	Pamela Gooria										
Danse ventre	Dates	Dates	Dates	Ostéopathie	-	95\$	-	450\$			Événements spéciaux ^{Inscriptions à omwest.com/store}													
Danse ventre	6 sep		1 nov	Ostéo 5 ^e année	85\$	-	-	400\$			Bowl tibétains : 10 sep, 1 oct, 5 nov, 3 déc 19h00 Dalia													
				Thérapie sportive	85\$	-	-	400\$			Yin Floyd : YogaYin + PinkFloyd Lundi 13 nov 20h00													
				Classes privées	60m	75m	90m	Passe de 5			Party de Noël : 7 déc 20h Yoga de Noël : 25 déc 10h													
Maman-bébé	Dates	Dates	Dates	Yoga privé	-	85\$	-	400\$			Costa Rica : Voyage Yoga et Surf 24-31 mars, 2018													
Barre	8 sep	4 oct	3 nov	Par pers supplém	-	5\$	-	25\$			Visitez notre autre studio : studiozenden.com													
Yoga	7 sep		2 nov	TOUS LES CHEMINS MÈNENT À OM !									Satsangs@Zen-Den: 29 sep, 20 oct, 1 déc [Gratuit]											