



# HORAIRE D'AUTOMNE 01 nov au 31 déc, 2018 VO1-FR

Classes de yoga et de mise en forme | Massothérapie, ostéopathie et acupuncture | Formations professionnelles en yoga

Toujours consulter l'horaire en temps réel sur notre site web [omwest.com](http://omwest.com) pour le statut des classes

Yoga Classes à la carte	Mise en forme Classes à la carte	Méditation Classes à la carte	Maman-bébé Par inscription	Classes spécialisées Par inscription	Cours Par inscription	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:00-9:15 <b>Méditation Rudram</b> 1er lundi du mois	7:00-7:45 <b>Flow matinal</b> Marta		7:00-7:45 <b>Flow matinal</b> Marta		9:15-10:15 <b>Atelier d'Asana</b> Par thème   Michelle	8:30-10:15 <b>Yoga Ashtanga</b> Flow   Carole
9:30-10:45 <b>Yoga doux</b> Hatha   Pamela	9:30-10:45 <b>Yoga Yin</b> Marie	9:30-10:45 <b>Yoga Hatha</b> Manon	9:30-10:45 <b>Yoga Flow</b> Marie	9:30-10:45 <b>Yoga doux</b> Hatha   Pamela	10:30-11:45 <b>Yoga Hatha</b> Antoine	10:30-11:20 <b>Barre</b> Elly
				10:00-10:50 <b>Barre</b> Erin		11:30-12:45 <b>Slow Flow</b> Emilie
11:00-11:50 <b>Barre maman-bébé</b> Et prénatal   Daniella	11:00-12:15 <b>Yoga sur chaise</b> Linda	11:00-11:50 <b>Barre maman-bébé</b> Et prénatal   Erin	11:00-12:30 <b>Yoga réparateur</b> <i>Restorative</i>   Renée	14:00-15:00 <b>Yoga maman-bébé</b> Geneviève	14:00-15:15 <b>YOGA-1</b> Débute Sep-29	13:15-14:45 <b>Padma Sadhana</b> Yoga-Breath-Meditation
11:15-12:30 <b>YOGA-1</b> Débute Oct-29	17:00-18:15 <b>Yoga Flow</b> Sebastien	En tout temps entre <b>Méditation Om</b> 17h00-18:15   Gratuit		17:00-18:15 <b>Yoga Flow</b> Michelle	15:30-16:45 <b>Yoga Flow</b> Clémence	15:00-16:15 <b>Cours en Jñāna Yoga</b> Ashtavakra Gita
18:15-19:30 <b>YOGA-1</b> Débute Oct-15	18:15-19:30 <b>Yoga Sculpt</b> Avec poids   Sabrina	18:15-19:45 <b>Doux et Réparateur</b> Renée	18:15-19:30 <b>Slow Flow</b> Elise		17:00-18:00 <b>Jazz</b> Danse   Clémence	16:30-17:00 <b>Puja et Méditation</b> Gratuit   Antoine+Pam
18:30-19:45 <b>Yoga Flow</b> Michelle	18:30-19:30 <b>Pilates</b> Lisa	18:30-19:45 <b>Yoga Flow</b> Michelle	18:30-19:30 <b>Essentrics</b> Lori	19:30-21:30 <b>Événements</b> <i>Classes de cuisine, ateliers, concerts, Kirtans, conférences... Voir horaire au verso</i>	Atelier de 3 jours <b>Art du Bonheur</b> Respiration et Kriya	17:00-18:15 <b>5-à-5 Yoga Flow</b> 5\$-à-5PM   Clémence
19:45-21:00 <b>YOGA-1</b> Débute Nov-12	19:45-21:00 <b>Yoga Flow</b> Mardis 10\$   Chloé	20:00-20:50 <b>Barre</b> Erin	19:45-21:00 <b>Teen Yoga</b> Âge 13-17   Elise		Atelier de 2 jours <b>Art de la Méditation</b> Apprendre à méditer	17:00-18:15 <b>Sudarshan Kriya</b> 5\$   Grad Art Bonheur
20:00-21:15 <b>Yin + bols de cristal</b> Geneviève		20:15-21:30 <b>YOGA-1</b> Débute Sep-12	19:45-21:00 <b>Yoga Hatha</b> Chloé			

Passes pour classes ouvertes [Pas d'expiration]			
Sauvez 15% sur 1 <sup>re</sup> passe ou si âge ≤ 24 ou gradués Om YTT			
Classes	Coût	Passe	/classe
1 Classe	\$18	Familiale	\$18
10 Classes	\$150	Non	\$15
20 Classes	\$250	Oui	\$12 <sup>50</sup>
<b>Promo:</b> Sur passes de \$100 et+, obtenez 10% du montant en cadeau à offrir à toute nouvelle pers pour usage avant 31 déc.			
Passes illimitées	Coût	Gèle	/classe
1 semaine	\$35	0	\$11 <sup>67</sup>
5 semaines	\$150	0	\$10 <sup>00</sup>
10 semaines	\$250	0	\$8 <sup>33</sup>
/2 semaines <sup>Min 12</sup>	\$45	21 j/an	\$7 <sup>50</sup>
1 an	\$999	21 j/an	\$6 <sup>40</sup>
Pour classes en jaune, orange, et vert			

Massothérapie					
7 jours 10h à 22h   15 thérapeutes   Reçus d'assurance					
Massage	60m	75m	90m	3-en-3	
Massage Groupe 1	\$80	\$95	\$110	3 massages en 3 mois	
Massage Groupe 2	\$95	\$110	\$125		
<b>Groupe 1:</b> Thérapie du sport, Californien, Tissus profonds, Esalen, Lomi Lomi, Drainage lymphatique, Marma, Prénatal, Réflexologie, Reiki, Sportif, Suédois, Fusion				60m: \$210 75m: \$255 90m: \$300	
<b>Groupe 2:</b> Pierres chaudes [90'], Shiatsu [75', 90'], Thai Yoga Massage [60'] et Soins du visage [60', 75']				<b>Groupe 2</b> + \$15 par massage ou +\$45 au 3-en-3	

Ateliers de l'Art de Vivre		
Achetez ① + ② ensemble et épargnez \$100		
<b>① Cours l'Art du Bonheur</b>		
Dates: Nov 16-18   Déc 14-16		
Horaire: Ven 18h30-22h00 Sam-Dim 8h30-12h00		
<b>② Cours l'Art de la Méditation</b>		
Dates: Sep 29-30   Nov 17-18   Déc 15-16		
Horaire: Sam-Dim 13h30-16h30		
<b>③ Cours en Jñāna Yoga: Ashtavakra Gita</b>		
Dates: Débute le 30 sep pour 11 semaines		
Horaire: Dimanches à 15h00		
<b>Weekend Yoga en Mauricie</b>		
Dates: Déc 26-29 Inklus hébergement et repas		
Au Centre International l'Art de Vivre		
Cours l'Art du Bonheur + Yoga, plein air, Kirtans...		

Cours de 10 semaines par inscription			
1 classe \$20   10 sem \$150   10 sem+illimitée \$250			
Si vous ratez une classe, rattrapez-la avec une classe ouverte			
Cours	Début	Début	Début
YOGA-1	Sep-12	Sep-29	Oct-15
YOGA-1	Oct-29	Nov-12	Jan-14
Yoga Ados (13-17)	Sep-20		Jan-17
Yoga sur chaise	Sep-18		Nov-27
Barre maman-bébé	Sep-19	Oct-15	Nov-28
Yoga maman-bébé	Sep-21		Nov-30
Formation de professeurs de yoga			
Formation	Coût	Durée	Début
Certification 200h	\$2,950	200h	Mai-27
Certification 300h		300h	Jul-27
Yoga sur chaise	\$350	15h	Nov-30
Yoga Yin	\$350	15h	Jan-26

Acupuncture   Ostéopathie   Ayurveda   Classes							
Daily 10am-10pm   15 thérapeutes   Reçus d'assurance							
Acupuncture	60m	75m	90m	Passe			
Acupuncture	\$75			3-en-3			
Ayurveda	60m	75m	90m				
Abhyanga			\$125	3-en-3			
Marma	\$80						
Body Work	60m	75m	90m	Passe			
Thérapie sportive	\$80	\$95	\$110	3-en-3			
Massage thaï	\$95	\$110					
Ostéopathie	60m	75m	90m	Passe			
Ostéopathie	\$90			<b>Classes privées</b>			
Yoga	\$85	75m				+\$5 par pers extra	
Méditation	\$395	2x2h				L'Art de Vivre	
Corpo sur place	\$100	Par/h				+\$25 voyageement	

Événements spéciaux		
Inscription en ligne à <a href="http://omwest.com/store">omwest.com/store</a>		
Vendredis à 19h30	Date	Prix
Concert bols de cristal	Sep-14	\$25
Atelier Yoga pour les yeux	Oct-26	\$35
Yin Floyd (Yin sur Pink Floyd)	Nov-30	\$20
Fête de Noël et Potluck	Déc-21	Gratuit
7 <sup>e</sup> année de Yoga du jour de Noël le 25 déc à 10h00		
1 <sup>re</sup> Classes d'essai par RSVP	Date	Heure
Venez essayer ces nouvelles classes gratuitement		
Jazz, Barre, Essentrics, Pilates		
Satsang au Studio Zen-Den [studiozenden.com]		
20h00 : Soirée de chants Kirtan suivi d'un potluck		
Sep-07   Oct-05   Nov-09   Déc-07   GRATUIT		