



HORAIRE D'HIVER 1^{er} janvier au 31 mars, 2019 V08-FR

Yoga-Méditation-Danse • Massage-Ostéopathie-Acupuncture • Formation de professeurs de yoga

Toujours consulter l'horaire en temps réel sur notre site web omwest.com pour le statut des classes

Yoga Classe à la carte	Danse et Cardio Classe à la carte	Méditation Classe à la carte	Classe spécialisée Par inscription	Cours Par inscription	Ateliers Par inscription
----------------------------------	---	--	--	---------------------------------	------------------------------------

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:45-9:15 [A&P] Meditation Puja Gratuit	7:00-7:45 Flow matinal Marta		7:00-7:45 Flow matinal Marta		9:15-10:15 Atelier d'Asana Par thème Michelle	8:30-10:15 Yoga Ashtanga Flow Carole
9:30-10:45 Yoga doux Hatha Pamela	9:30-10:45 Yoga Yin Marie	9:30-10:45 Yoga Hatha Manon	9:30-10:45 Yoga Flow Marie	9:30-10:45 Yoga doux Hatha Pamela	10:30-11:45 Core Flow Antoine	10:30-11:20 Barre Elly
	11:00-12:15 Yoga sur chaise Linda	11:00-11:50 Barre maman-bébé Et prénatal Erin	11:15-12:45 Yoga réparateur <i>Restorative</i> Renée	10:00-10:50 Barre Erin	12:00-13:00 Essentrics Lori	11:30-12:45 Slow Flow Emilie
	17:00-18:15 Yoga Flow Mardis 10\$ Seb	En tout temps entre Méditation Om 17h00-18:15 Gratuit	17:15-18:15 Yoga pour ados 13-17 ans Clémence	14:00-15:00 Yoga maman-bébé Geneviève	13:30-15:00 [A&P] MÉDITATION-1 Cours d'introduction	13:00-14:15 [A&P] Philosophie yogique Débute le 3 février
18:15-19:30 [A&P] YOGA-1 Cours d'introduction		18:15-19:45 Doux et réparateur Renée	18:15-19:30 Slow Flow Elise	17:15-18:30 YOGA-2 À la carte pour finissants YOGA-2	15:15-16:45 [A&P] Padma Sadhana Yoga Hatha • Respiration • Méditation	14:30-16:00 [A&P] Padma Sadhana
18:30-19:45 Yoga Flow Michelle	18:30-19:30 Slow Flow Mardis 10\$ Trish	18:30-19:45 Yoga Flow Michelle	18:30-19:45 YOGA-1 Cours d'introduction	19:30-21:30 Classe des maîtres Classes de 2 heures par inscription Dernier ven du mois Horaire au verso: Yin, Padma Sadhana Vinyasa, Sivananda Réparateur, Ashtanga	Ateliers par l'Art de Vivre avec Antoine & Pamela 15-17 fév • 17-19 mai Art du Bonheur Respiration 16-17 mar • 15-16 jun Art de la Méditation Méditation	16:15-17:30 [A&P] Sudarshan Kriya 5\$ Grad l'Art du B. 17:00-18:15 5-à-5 Yoga Flow 5\$ Clémence
19:45-21:00 [A&P] YOGA-1 Cours d'introduction	19:45-21:00 Yoga Flow Mardis 10\$ Chloé	20:00-20:50 Barre Elly	19:45-21:00 Yoga Hatha Chloé			
20:00-21:15 Yin + bols de cristal Geneviève	20:00-21:15 [A&P] Méditation Rudram 1 ^{er} mardi du mois	20:15-21:30 [A&P] YOGA-1 Cours d'introduction	20:00-21:00 Jazz Clémence			

Passes pour classes à la carte [Pas d'expiration]			
Toutes les classes en jaune, orange et vert			
Classes	Coût	Passé	/classe
1 classe	\$18	Familiale	≈\$18 ⁰⁰
10 classes	\$150	Non	≈\$15 ⁰⁰
20 classes	\$250	Oui	≈\$12 ⁵⁰
1 semaine	\$35	Pause	≈\$10 ⁰⁰
5 semaines	\$150	Non	≈\$ 8 ⁵⁷
Par 2 sem ^{Min 12 sem}	\$55	Oui	≈\$ 7 ⁸⁵
Promo d'hiver pour nouveaux membres: Passe d'essai de 5 semaines \$59.99			
Promo d'hiver pour tous: 50 classes \$499.99			
Promo d'hiver pour 24 ans et moins: 10 classes \$89.99			

Massothérapie				
7 jours 10h à 22h 15 thérapeutes Reçus d'assurance				
Groupe	60m	75m	90m	120m
1	\$80	\$100	\$120	\$150
2	\$90	\$110	\$130	\$160
Groupe 1: Thérapie du sport • Californien, Tissus profonds • Esalen • Lomi Lomi • Drainage lymphatique • Marma • Prénatal • Réflexologie • Reiki • Sportif • Suédois • Équilibrage des chakras • FusiOM				
Groupe 2: Pierres chaudes [90'] • Shiatsu [75',90'] • Thai Yoga Massage [60'75'] • Soins du visage [60', 75']				
Forfait 3-en-3 : 3 massages en 3 mois Épargnez 10%				

Ateliers et événements	
L'Art du Bonheur: Pleine conscience et respiration Dates: 15-17 fév 17-19 mai 16-18 août Horaire: Ven 18h30-22h00 Sam-Dim 18h00-21h00	
L'Art de la Méditation: Initiation par mantra Dates: 16-17 mar • 15-16 jun • 21-22 sep Horaire: Sam-Dim 18h00-21h00	
Événements spéciaux	
Bénédictin du nouvel an 1 ^{er} jan à 19h00	
Classe de Yoga Nidra 25 jan • 22 fév à 20h00	
Atelier de Yoga Nidra 6 avril de 10h00 à 12h30	
Satsang au Studio Zen-Den [studiozenden.com]	
Soirée de chants +potluck • 20h00 • Gratuit 4 jan • 1 fév • 1 mar • 5 avr • 3 mai • 7 juin	

Cours de 10 semaines par inscription			
Si vous rater une classe, remplacez-la avec une classe à la carte			
Cours	Début	Début	Début
YOGA-1	Jan-10	Fév-06	Mar-04
YOGA-1	Avr-01	Avr-25	Mai-29
YOGA-2	Jan-25	Mar-22	Mai-31
10 sem: 150\$ • 10 sem+10 classes: 250\$ • 10 sem pour 2: 250\$			
Cours	Début	Début	Début
MÉDITATION-1	Fév-02	Mai-04	Sep-14
10 sem: 200\$ • MED-1+YOGA-1: 300\$ • 10 sem pour 2: 300\$			
Cours	Début	Début	Début
Yoga Ados (13-17)	Jan-10	Mar-28	Sep-12
Barre maman-bébé	Fév-20	Mai-08	Sep-11
Yoga maman-bébé	Jan-25	Avr-12	Sep-13
Yoga sur chaise	Fév-19	Avr-30	Sep-10
1 Classe: 20\$ • 10 sem: 150\$ • 10 sem pour 2: 250\$			

Acupuncture - Ostéopathie - Ayurveda - Classes				
7 jours 9h30 à 22h 15 thérapeutes Reçus d'assurance				
Acupuncture	60m	75m	90m	Passé
Acupuncture	\$75	-	-	-
Ayurveda	60m	75m	90m	Pass
Marma	\$80	\$100	-	3-en-3
Équilibre Chakras	\$80	\$100	-	3-en-3
Massage Thaï	\$90	\$110		
Ostéopathie	60m	75m	90m	Pass
Thérapie sportive	\$80	\$100	\$120	3-en-3
Ostéopathie	\$90	-	-	-
Classes privées			Prix	
À Om West			80\$/h	
À votre travail ou domicile			100\$/h	
Formation en massothérapie 1 pers : 150\$/2h				
Formation massage 2 pers : 200\$/2h, 3-6 pers: 250\$/2h				

Formations et Classes des maîtres		
Formations professeurs de yoga		
École de Yoga Reconnue par Yoga Alliance		
Formation	Début	Fin
Yoga Yin [15h]	26 jan	27 jan
Certification de 200h	27 mai	5 juillet
Certification de 300h	20 juillet	17 août
Classes des maîtres (2h)		
Le dernier vendredi du mois de 19h30 à 21h30		
\$20 par inscription		
Jan-25	Yoga Yin	Marie
Fév-22	Padma Sadhana	Pamela
Mar-29	Yoga Vinyasa (Flow)	Michelle
Avr-26	Sivananda (Hatha)	Antoine
Mai-31	Yoga Réparateur	Renée
Jun-28	Yoga Ashtanga	Carole