



Tous les chemins mènent à Om There's No Place Like Om!

Yoga-Méditation Masso-Ostéo-Physio-Acupuncture Formations Yoga et Massage

Automne 2020 Fall

Version 12

Réservez votre place et vérifiez le statut des classes avant de venir omwest.com Book your spot and check the status of classes before coming

Classes ouvertes ≈23°C Drop-In Classes ≈23°C	Classes ouvertes ≈28°C Drop-In Classes ≈28°C	Cours par inscription Courses by Registration
---	---	--

Restorative: Détente • Unwind **Yin:** Étirements • Stretche **Core:** Renforcement • Strengthen **Prana & Padma:** Respirez-Méditez • Breathe-Meditate
Hatha: Focus **Flow & Power:** Bougez-transpirez • Move & Sweat **Sivananda:** Classical Hatha classique **Ashtanga:** Classical Flow classique

Om West – Pointe-Claire [PCL] – 46 ave. Sainte-Anne, Pointe-Claire, QC, H9S 4P8 (2^e étage • 2nd Floor)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:45 Doux • Gentle Pamela	9:30-10:45 Yin Marie	9:30-10:45 Doux • Gentle Manon	9:30-10:45 Flow Marie	9:30-10:30 Hatha Lilly	9:15-10:30 YOGA-1 Sep-19 – Nov-28	9:30-10:30 Flow Mary
					11:00-12:00 Hatha-Flow Antoine	11:00-12:00 Doux • Gentle (Padma Yoga) Antoine
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • ACUPUNCTURE • Daily with Insurance Receipts						
	18:15-19:30 Flow Michelle	18:30-19:45 Gentle + Restorative Renée	18:15-19:30 Slow Flow Tim			
20:00-21:00 Flow Donna			20:00-21:00 Yin Amanda			

Om West – Saint-Laurent [STL] – 2075 rue de l'Église, Saint-Laurent, QC, H4M 1G3 (Porte arrière • Back Door)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
		9:30-10:30 Flow Fanny				
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • AYURVEDA • Daily with Insurance Receipts						
	18:15-19:30 Flow Clemence		18:15-19:30 YOGA-1 Sep-17 – Nov-26			
19:00-20:00 Flow Mary		20:00-21:15 Hatha-Yin Antoine	20:00-21:15 Hatha Pamela			

Om West – Lachine [LAC] – 2035 Victoria St, Lachine, QC, H8S 0A8 (2^e étage • 2nd Floor)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-11:00 Doux • Gentle Manon	9:30-10:30 Flow Tina		9:30-10:30 Flow [28°C] Angela	9:30-10:30 Yin + bols de cristal Genevieve	9:30-10:45 Flow [28°C] Julie	9:30-10:30 Doux • Gentle Pamela
		11:00-12:00 Slow Flow Antoine		11:00-12:00 Yoga Maman-bébé Sep-18 – Nov-27		11:15-12:30 YOGA-1 Sep-20 – Nov-29
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • ACUPUNCTURE • PHYSIO • AYURVEDA • Daily with Insurance Receipts						
18:15-19:15 Flow Lilly	18:30-19:30 Hatha-Yin Antoine	18:15-19:15 Flow Julie	18:15-19:15 Doux • Gentle Manon		13:00-18:00 200h Yoga Teacher Training Oct-10 – Mar-21	
20:00-21:00 Yin Tina	20:30-21:30 Yoga Prénatal Sep-15 – Nov-24	20:00-21:00 Réparateur • Restore Manon	20:00-21:00 Power [28°C] Brindusa			

Om West – Online [ZOOM] – De la maison • From Home

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:30 Flow Andreanne	9:30-10:45 Yin Marie	9:30-10:30 Doux • Gentle Emilie	9:30-10:45 Flow Marie	9:30-10:30 Yin + bols de cristal Genevieve	8:00-9:00 Yoga Ashtanga Carole	9:00-10:00 Sudarshan Kriya Art of Living
		12:05-12:55 Yoga Pause-Midi Tina	11:15-11:45 Puja + Meditation Pamela & Antoine	11:00-12:00 Yoga Maman-bébé Emily	9:30-10:30 Yoga Sculpt Sabrina	9:30-10:45 Hatha-Flow Melinda
18:15-21:45 200h Yoga Training Nov-2 – May-13		18:15-19:30 Gentle + Restorative Renée	18:15-21:45 200h Yoga Training Nov-2 – May-13			11:15-12:15 Slow Flow Emilie
18:30-19:30 Flow Lilly	18:30-19:30 Hatha-Yin Antoine	18:15-19:15 Respirez-Méditez 16-se 21-oct 18-no 16-dec	18:30-19:30 Flow Emilie			20:00-21:00 Yin Sylvana
20:00-21:00 Flow Donna	20:30-21:30 Doux • Gentle & Prenatal	20:00-21:00 [EN] Flow Taylor	20:00-21:15 YOGA-1 Sep-17 – Nov-26	Sep 25-27 • Oct 30-1 • Nov 27-29 • Dec 28-30 Happiness Program • Art of Meditation Par By: Art of Living • Avec With: Antoine & Pamela • FR & EN		

Classes ouvertes • Drop-In Classes				
Passes ouvertes valables aux 3 studios, n'expirent pas				
Drop-In Passes are valid in ALL studios, do not expire				
PASSE D'ESSAI • TRIAL PASS				
20\$: 10 jours nouveaux membres au studio et en ligne				
+Sauvez 10%: durant l'essai sur votre prochaine passe				
\$20: 10-Day New Members Trial Pass Studio & Online				
+Save 10%: Your Next Pass if Bought During Trial Period				
CLASSES AUX STUDIOS • STUDIO CLASSES				
Pass	Price	Promo	Famille	/classe
1 Class	\$17 ³⁹		Family	\$17 ³⁹
10 Classes	\$150		Non	\$15
20 Classes	\$250	\$239 ⁹⁹	Oui	\$12
40 Classes	\$450	\$399 ⁹⁹	Oui	\$10
On paye les taxes si ≤ 24 ans ou gradués 200h YTT				
Tax Off for Ages ≤ 24 or for 200h Om YTT Grads				
CLASSES EN LIGNE • ONLINE CLASSES				
1 semaine • 1 Week Unlimited			\$17 ³⁹	
10 sem • 10 weeks Unlimited			\$150	Promo
20 sem • 20 weeks Unlimited			\$250	\$239 ⁹⁹
40 sem • 40 weeks Unlimited			\$450	\$399 ⁹⁹
En continue par 2 semaines			\$20	
Ongoing every 2 weeks				
CLASSES PRIVÉES • PRIVATE CLASSES				
Yoga • Respiration-Breathing • Méditation • Corporatif				
/Classe	1 Pers	2-3 per	4+ per	10
/Class	1 Pers	For 2-3	For 4+	Classes
Studio	\$85	\$90	\$100	\$799 ⁹⁹
Zoom	\$85	\$90	\$100	\$799 ⁹⁹
Corpo	\$100	\$100	\$100	\$949 ⁹⁹

Cours et formations • Courses			
Ajoutez 100\$ pour 10 classes ou 10 sem en ligne			
Add \$100 for 10 Classes or for 10 Weeks Online			
APPRENDRE • LEARNING YOGA (10 sem•weeks)			
Cours • Course	📍	\$	Pour 2
YOGA-1	Studio	\$150	\$250
YOGA-1	Zoom	\$125	\$225
Respirez-Méditez	Zoom	\$10	
POUR MAMANS • FOR MOMS (10 sem•weeks)			
Cours • Course	Studio	Zoom	
Yoga prénatal	\$150	\$100	
Yoga maman-bébé	\$150	\$100	
Soins • Wellness			
Acupuncture pour fertilité	\$80		
Massage prénatal	\$85		
Ostéopathie post-natal	\$90		
Par•By ART OF LIVING			
Cours • Course	Studio	Zoom	
Happiness Program	\$375	\$190	
Art of Meditation	\$375	\$190	
CERTIFICATIONS			
Certifications	Studio	Zoom	
Yoga Certification	\$2,995	\$2,495	
Massage Certification	\$2,400		
EDUCATION CONTINUE • CONT EDUCATION			
Yoga Modules			
Restorative, Chair, Advance Vinyasa, Yin, Gentle			
Massage Modules			
Deep Tissue, Prénatal, Californien, Thai			

Soins thérapeutiques • Wellness			
Par RDV • Avec reçus • 120min: 155\$ • Sauna: +20\$			
By Appt • w/Receipts • 120min: \$155 • w/Sauna: +\$20			
PHYSIOTHÉRAPIE	60m	75m	90m
Physiotherapy	\$95	-	-
OSTÉOPATHIE	60m	75m	90m
Osteopathy	\$90	-	-
ACUPUNCTURE	60m	75m	90m
Acupuncture	\$80	-	-
MASSOTHÉRAPIE	60m	75m	90m
Californien • Californian	\$85	\$100	\$120
Deep Flow	\$85	\$100	\$120
Deep Tissue	\$85	\$100	\$120
Drainage lymphatique	\$85	\$100	\$120
Lomi Lomi	\$85	\$100	\$120
Pierres chaudes • Hot Stones	-	-	\$140
Prénatal	\$85	\$100	-
Réflexologie • Reflexology	\$85	-	-
Shiatsu	-	-	\$120
Sportif • Sports	\$85	\$100	\$120
Suédois • Swedish	\$85	\$100	\$120
AYURVEDA	60m	75m	90m
Chakra Balancing	-	\$110	-
Marma	\$90	-	-
Thai-Yoga Massage	-	\$110	-
REMISE DE 10% • GET 10% BACK			
Dépensez 300\$ en 3 mois, recevez carte cadeau de 30\$			
Spend \$300 in 3 months and receive \$30 gift card			
COURS MASSAGE • MASSAGE COURSES			
Private Lessons 2 x 2.5h			\$275