Première session: de Sept au 28 oct. de midi à 13:30

51 Sherbrooke West

Montreal, QC

H2X 1X2

Email: info@notman.org

Metro: Saint-Laurent, Place-des-Arts

Bus: 24, 55

Le concept de cette classe nommée "Yoga pour Technies" est simple: Une pratique de yoga axée pour les personnes qui travaillent beaucoup derrière un écran d'ordi. Communément nommé "Raja Yoga". Raja voulant dire ici: Tout - Grand et combine les huit membres du yoga, c'est-à-dire: Un style de vie (personnel et social) sain, des postures (asana est le nom technique), pranayama (respiration, apaisement du mental), études des textes des sages, apprentissage à une meilleure concentration, méditation et l'expérience du tout: tout en un!

- Intéressant: Diane Ouimet

La méthode enseignée est fort simple dans la mesure ou elle place bien la méditation en dehors de tout contexte religieux ou philosophique. Diane Ouimet se retrouve aussi sur cette page: Spécial at Notman

Cours passés

[+]

De plus

[+]

Octobre 2014

Voici les dates et heures d'évènements yoga à la maison Notman en Octobre

- Le 28 octobre Thème: Synthèse: articulations, dormir mieux, torticolis et mal de tête
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

Futur

[+]

Novembre 2014

- Le 3 novembre Thème: Intro: Vous avez toujours voulu essayer le yoga: Ce cours est pour vous
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

- Le 10 novembre Thème: Yoga Kinéson with Anna Takahashi
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

- Le 17 novembre Thème: Mots de dos et flexions

Après le cours, présentation/annonces
Réservez votre place

- Le 24 novembre Thème: La posture du poisson
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

Décembre 2014

- Le 1 décembe Thème: Invité(e) spécial(e)
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

- Le 8 décembre Thème: Yoga Nidra

Relâche entre le 9 décembre et le 4 janvier inclusivement

[+]

Reprise le 5 janvier 2015

[+]

QR code... bientôt boot'strappé

Daniel Gauthier
YogaPartout.com/-daniel

Vous pouvez copier ce code QR et l'imprimer à:
http://yogaparout.com/extlinks/ftp/perso/imgs/DanielGauthier.jpg

Inscription à mon info lettre

Yoga en liberté (Mudras)

Entrez votre adresse de courriel ici

Inscrivez-moi!

Visualiser | Propulsé par YP

^

Yoga pour Techies

Réservez votre place via EventBrite - Reserve your spot

Pour qui s'adresse cette classe

Pour ceux et celles qui sont disponible d'abord et avant tout puisque ce cours s'offre les

- Lien RSS pour réservez votre place
- Formulaire sur Eventbrite

pour du yoga avec Daniel Gauthier à la maison Notman.

Notez l'adresse courte

http://bit.ly/NotmanHouse

Hi Tech Yoga

- Link to the RSSF Feed to reserve your place
- Reserve your spot on Eventbrite

Yoga classes at the NotmanHouse

Go to	De retour à
English	Acueil
English YOGA	YOGA Français

Surveillez le fil RSS (info lettre) (blogue)

Watch the RSS feed (Newsletter) (bog roll)

Liens intéressants

- Surveillez toute cette plateforme