

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - PRINTEMPS 2023



Le printemps est à nos portes et les différentes municipalités de l'Île d'Orléans annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour la prochaine saison des loisirs.

Avec une programmation diversifiée, le service des loisirs propose une gamme d'activités touchant à la culture, au sport et à la vie communautaire. Ce document se veut un outil pratique afin de connaître les différents types de cours offerts sur tout le territoire de la MRC de L'Île-d'Orléans ainsi que les horaires et les tarifs applicables. Consultez-le, c'est pour vous!

Les loisirs et l'activité physique sont à la base de la qualité de vie de tous les citoyens et constituent une force d'attractivité pour le développement des communautés. Les équipes de chacune des municipalités travaillent afin de développer chaque saison davantage l'offre des loisirs et ainsi dynamiser notre territoire. Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans et répond à l'objectif de favoriser le développement des loisirs culturels et sportifs ainsi que leur accessibilité.

Des loisirs inclusifs pour tous!

*L'île d'Orléans,
une île vivante!*



AVANT-PROPOS

La grille des loisirs de la MRC de l'Île d'Orléans se veut inclusive : les activités de chacune des municipalités sont en majorité offertes à tous les résidents de l'Île. Un citoyen de Ste-Pétronille peut fort bien s'inscrire à une activité de loisirs à Saint-Pierre, tout le monde est bienvenu. Nous travaillons dans l'optique d'offrir, sur l'ensemble du territoire, une offre de loisirs complète et complémentaire.

N'hésitez pas à interpeller les responsables des loisirs municipaux si vous avez des idées d'activités ou de loisirs, nous sommes à l'écoute!

Bonne saison de loisirs à tous!

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Art numérique collectif	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Marc-Olivier Lamothe, offre un atelier qui implique les participants à développer leurs créativité dans la réalisation d'une œuvre collective avec des outils numériques.	17 h à 19 h 24 avril 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com
Atelier d'écriture	Ma passion des mots, écrire pour le plaisir!	Lundi, 13 h à 15 h Du 28 mars au 30 mai 2023 (10 semaines)	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Dominique Zalitis T 418 667-1985 lamareedesmots@oricom.ca
Chœur de femmes LES VOIZELLES	Apprentissage du chant sur des concepts musicaux en diverses langues. Ouvert aux femmes de 14 ans et plus.	Mardi, 18 h 30 à 20 h Du 20 mars au 22 mai 2023	200 \$ / session de 15 semaines	Centre municipal 8, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com
Cinéma	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Geneviève Tremblay, offre un atelier qui initie les participants à l'art de raconter une histoire digne de cinéma!	17 h à 19 h 19 avril 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com
Cinéma	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Geneviève Tremblay, offre un atelier qui initie les participants aux étapes du processus de production de documentaire.	17 h à 19 h 17 avril 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com
Exploration de la créativité en 10 étapes	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Flora, offre un atelier de mouvement intuitif qu'elle décrit comme: « Inspiré des livres sur la créativité de Austin Kleon et de Quincy Jones, cet atelier présentera 10 étapes clés afin d'être plus créatif au 21 ^e siècle. C'est au travers d'activités interactives et amusantes que les participants(es) pourront explorer leur imagination ».	17 h à 19 h 24 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com
Formation et cercle de discussion	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Flora, offre une formation qu'elle décrit comme: « Cette formation se veut une discussion de groupe guidée sur les questions essentielles que tout artiste doit se poser. Qu'est-ce qu'un(e) artiste? Quel est son rôle dans la société contemporaine? Comment faut-il se réinventer afin de vivre de son art? Plusieurs pistes de réflexions seront lancées afin de découvrir ses intérêts principaux dans sa pratique artistique.	17 h à 19 h 2 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com

ACTIVITÉS ARTISTIQUES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Gardiens avertis (programme de la Croix-Rouge)	Permettre aux jeunes de connaître les rôles et responsabilités et devoirs face à leur travail de Gardiens avertis. Les candidats doivent être âgé d'au moins 11 ans au moment de la formation ou avoir terminé sa 5 ^e année	8 h 30 à 16 h 30 13 mai	60 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Sylvain Delisle T 418 828-2322 poste 2 admin@saintlaurentio.com
Mouvement intuitif	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Olivia Khouri, offre un atelier de mouvement intuitif qu'elle décrit comme ainsi: « L'atelier sera inspiré d'approches somatiques incluant le yoga, la danse et l'improvisation. Les participants seront accompagnés à travers une improvisation d'états et de gestes, pour ancrer leurs corps dans leurs sensations. Il n'y a pas une recherche de forme ou de poses comme en yoga, mais plutôt une recherche de sensations intérieures, semblable à une méditation guidée par le mouvement. L'atelier offre aux participants un moment précieux pour se laisser aller et s'exprimer sans blocage ».	17 h à 19 h 8 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledete.com
Mouvement intuitif en voix	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Olivia Khouri, offre un atelier de mouvement intuitif qu'elle décrit comme: « L'atelier débutera avec une série d'exercices simples pour se connecter physiquement aux sensations dans le corps en passant par du humming. Les participants seront invités à créer des sons individuellement et en groupe, pour s'harmoniser, chanter, découvrir, sans pression. L'atelier abordera les bases du placement vocal et explorera le lien entre le corps et la voix. C'est un moment pour se surprendre, se découvrir et s'amuser ».	17 h à 19 h 10 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledete.com
Introduction à la teinture de vêtement naturelle	Les artistes en résidence au Triangle d'été, Andy et Béatrice, offrent un atelier d'initiation à l'usage de plantes et produits naturels afin de créer des vêtements et tissus colorés!	17 h à 19 h 5 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledete.com
Introduction au tissage de laine	Les artistes en résidence au Triangle d'été, Andy et Béatrice, offrent un atelier d'initiation au tissage de laine.	17 h à 19 h 17 mai 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledete.com
Sculpture collective	L'artiste en résidence au Triangle d'été, Marc-Olivier Lamothe, offre un atelier qui incite les participants à user leurs créativité dans la réalisation d'une œuvre collective tout en les initiant à la sculpture.	17 h à 19 h 26 avril 2023	40 \$	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Du 1 ^{er} mars au 18 avril 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledete.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier de cuisine pour enfant	Tu aimes la cuisine? Tu veux apprendre à cuisiner, découvrir de nouvelles textures et de nouvelles recettes? Viens cuisiner avec CRÉ-A-CHEF dans une ambiance de plaisir avec une animatrice passionnée et dynamique. Pour les enfants de 5 à 12 ans. Nourriture incluse.	Mercredi, 15 h 45 à 17 h Du 13 avril au 1 ^{er} juin 2023 (8 semaines)	130 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Bingo	Ouvert à tous	3^e jeudi du mois, 19 h Du 19 janvier au 20 avril 2023	Achat de carte sur place	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Yolande Létourneau T 418 829-3168

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo-carte	Bingo amusant avec un jeu de cartes. Matériel fourni.	1^{er} lundi de chaque mois, 13 h à 16 h	5 \$ / personne qui seront remis en prix.	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal, Saint-Laurent	Dès maintenant	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Bridge	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Mardi, 13 h Du 21 mars au 2 mai 2023 Jeudi, 15 h Du 16 mars au 4 mai 2023	Gratuit	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Lise Létourneau T 418 829-2889
Café rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions	Mercredi, 13 h à 16 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Chorale adultes	Pratique de chant en vue du concert des 13 et 14 mai 2023	Lundi, 19 h à 21 h 30 Du 9 janvier au 22 mai 2023	80 \$	Église de Sainte-Pétronille 27, chemin de l'Église Sainte-Pétronille	Dès le 9 janvier	Claire Barry info@choeurdelisledorleans.com T 418 821-0321
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage, tricot et courtpeinte avec le Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Mardi et lundi, 13 h à 16 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Diane Paradis T 418 828-0521
Cuisine collective	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	L'horaire sera déterminé avec les participants intéressés	Prix basé sur l'achat de la nourriture	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Fête des voisins	Événement rassembleur et festif, la Fête des voisins encourage les citoyennes et citoyens à se rassembler annuellement lors d'un cinq à sept, d'une activité spécialement ou d'un repas le premier samedi du mois de juin.	Samedi, le 3 juin 2023	Gratuit	Saint-François-de-l'Île-d'Orléans	Aucune inscription requise	Municipalité de Saint-François-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3100 m.langlois@msfio.ca
Heure du conte	Conte pour enfant de 4 à 8 ans. Présence d'un parent requise.	Un dimanche par mois, 10 h à 11 h	Gratuit	Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps avant la date de l'activité.	nicolefarandole@hotmail.com
Jeux et jasettes	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Chaque lundi sauf le 1^{er} du mois, 13 h à 16 h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent		Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Maison des jeunes	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants / animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	Saint-Laurent, Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 www.facebook.com/mdjio
Mise en forme intellectuelle MFI	Cours de mise en forme intellectuelle pour la mémoire.	Mercredi, 9 h à 15 h 30 Du 11 janvier au 17 mai 2023	20 \$ / année	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Claudette Lavoie T 581 491-1667 clavoie@videotron.ca
Scrabble	Nouveau club de scrabble Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs.	Jeudi, 13 h à 15 h 30	Inscription à la fédération Québécoise de scrabble. 17,50 \$ pour les nouveaux membres. 35 \$ / an par la suite.	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Tournoi de Whist	Ouvert à tous.	Jeudi, 17 h Le 23 avril 2023	2 \$	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Sylvie Lavoie T 581 745-5837

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Lundi et mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 17 avril au 21 juin 2023	25 \$ / h par équipe	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Mardi et mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 4 avril au 7 juin 2023	1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 30 mars 2023	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Basketball libre	Réservez votre terrain et jouez au basketball.	Lundi, 18 h à 20 h Du 3 avril au 5 juin 2023 (10 semaines)	30 \$ / heure	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 30 mars 2023	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Cardio Kick Boxing	Le Cardio Kick Boxing est un entraînement cardio musculaire qui intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux. Vous y apprendrez différentes techniques qui combinent entraînement cardio et mouvements classiques de boxe. Simple et efficace!	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 ou 19 h 45 à 20 h 45 Du 6 avril au 22 juin 2023 (12 semaines)	50 \$ / adulte 40 \$ / 17 ans et moins	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Course avec intervalles	Course à pied avec utilisation d'intervalles de vitesse	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 4 avril au 27 juin 2023 (13 semaines)	160 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans et Beauport)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Course fractionnée	Course avec récupération à la marche sur différents sols : asphalte, terre battue et sentier.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 3 avril au 26 juin 2023 (13 semaines)	135 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans et Beauport)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 18 mai au 15 juin (5 semaines)	70 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	ecolededanse performdance.com à partir du 3 avril	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Le hip-hop est un style de danse très en vogue. C'est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs énergiques évoluant depuis plusieurs années sur la scène hip-hop.	Samedi, 9 h 10 à 10 h 10 Du 13 mai au 17 juin 2023 Pas de cours le 3 juin (5 semaines)	65 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 18 mai au 15 juin 2023 (5 semaines)	70 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	ecolededanse performdance.com à partir du 3 avril	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Le hip-hop est un style de danse très en vogue. C'est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs énergiques évoluant depuis plusieurs années sur la scène hip-hop.	Samedi, 10 h 20 à 11 h 20 13 mai au 17 juin 2023 Pas de cours le 3 juin (5 semaines)	65 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Éveil à la danse pour tout-petits	Cours d'initiation à la danse pour les tout-petits, pour bouger et s'amuser!	Samedi, 8 h 30 à 9 h Du 13 mai au 17 juin 2023 Pas de cours le 3 juin (5 semaines)	50 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Marche dynamique	Marche rapide avec volets musculation et intervalles cardiovasculaires	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 5 avril au 28 juin 2023 (13 semaines)	160 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans et Beauport)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pétanque	À l'intérieur, ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Jeudi, 13 h Du 16 mars au 11 mai 2023 Tournoi Le 30 mars 2023 Souper et danse Le 11 mai 2023	Gratuit	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841 Sylvie Lavoie T 581 745-5837
Rest'Actif Conditionnement physique pour les 50 ans et plus	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésiologue. Apportez votre matériel: tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 19 avril au 24 mai 2023 (6 semaines)	65 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	À partir du 27 mars www.restactif.ca	Rest'Actif T 418 834-7312 www.restactif.ca
Stretching	Aérobic d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Mise en forme modérée dans le cadre d'un cours supervisé par un kinésiologue. Ouvert à tous.	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 19 avril au 24 mai 2023 (6 semaines)	65 \$ / session	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841 Sylvie Lavoie T 581 745-5837
Troubadours en mouvement	Entraînement sur chaise et debout avec musique. Vise principalement à garder un mode de vie actif. Combinaison d'exercices afin d'améliorer l'équilibre, la mobilité des articulations, et d'étirer et renforcer les muscles. Sans aucun impact et sans équipement, accessible pour tous. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 11 avril 2023 au 18 mai 2023	100 \$ / deux cours par semaine 60 \$ / un cours par semaine	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 7 avril 2023	Michèle Roy T 418 717-5554 michelero56@gmail.com
Volley-ball	Formez votre équipe et jouez au volley-ball	Jeudi, 18 h à 20 h Du 6 avril au 8 juin 2023	300 \$ / 10 semaines	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 30 mars 2023	Municipalité de Sainte-Famille- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Sophrologie, méditation et pleine conscience	Méthode psychocorporelle qui englobe un ensemble de pratiques telles des relaxations dynamiques, des exercices corporels et de respiration, de la visualisation, de la méditation et de la pleine conscience dans le but d'unifier le corps et l'esprit dans une ambiance de groupe conviviale et stimulante.	Lundi, 10 h à 11 h Du 27 mars au 29 mai 2023 (10 semaines)	150 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Touche d'Orient	Tai-Chi et Qui-Jong	Lundi, 19 h Du 13 mars au 17 avril 2023 (6 semaines)	3 \$ / séance	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Robert Julien T 418 688-1354
Yoga sur chaise 55 ans et +	Postures classiques de yoga aménagées avec la chaise, techniques respiratoires, visualisation, relaxation.	Mercredi, 10 h à 11 h Du 5 avril au 31 mai 2023 (12 semaines)	80 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière T 418 829-0425 paul@oricom.ca
Yoga ouvert à tous	Chaque cours est une invitation à se connecter à son souffle, à son corps et son esprit. Dans la présence on travaille le corps et l'esprit vers la santé et le bien-être. Chacun adapte les postures avec bienveillance.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 8 mai au 12 juin 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Zoom Saint-Pierre	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga ouvert à tous	Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer équilibre, force, souplesse du corps et du mental, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 9 mai au 13 juin 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Centre administratif Saint-Jean	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga initié	Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer équilibre, force, souplesse de votre corps et du mental, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Jeudi, 18 h 45 à 20 h Du 11 mai au 15 juin 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Centre administratif Saint-Jean	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga 60 ans +	Le Vinyoga vous permet d'adapter les postures à vos capacités physiques afin d'améliorer la souplesse, le tonus musculaire tout en respirant en pleine conscience afin d'apporter le bien-être physique et mental.	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 12 mai au 16 juin 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Saint-Pierre	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga Sportif	Exploration des postures en progression vers le maintien, le développement de la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.	Mercredi, 18 h 15 à 19 h 30 Du 19 avril au 24 mai 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'apprivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Du 19 avril au 24 mai 2023 Cours de 75 minutes (6 semaines)	90 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Dès maintenant Cours à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga Hatha doux	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence toute en lenteur de postures (asanas) pour favoriser l'ancrage, le ressourcement, la relaxation et un état harmonieux au niveau du corps, du mental et du cœur.	Mardi, 19 h à 20 h Du 4 avril au 30 mai 2023 (9 semaines)	138 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscriptions requises. Places limitées.	Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga
Yoga Hatha Flow	Pratique dynamique et vivifiante de yoga fondée sur un enchaînement de postures (asanas) spécifiques guidées par le rythme fluide du souffle développant simultanément force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration. Une méditation tout en mouvements.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 4 avril au 30 mai 2023 (9 semaines)	138 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscriptions requises. Places limitées.	Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga
Yoga Hatha	Base de toutes les pratiques de yoga traditionnelles, le Hatha vise à harmoniser, équilibrer et aligner les diverses facettes de notre Être. On y intègre la fluidité des salutations au soleil, avec la stabilité des postures soutenues avec aisance, portées par une respiration consciente, pour une expérience complète de l'ensemble des bienfaits du yoga. Parfait autant pour les débutants que les initiés.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 5 avril au 31 mai 2023 (9 semaines)	138 \$	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Inscriptions requises. Places limitées.	Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga
Yoga hatha doux	Le cours de Hatha doux est un cours adapté pour tous, et ce, peu importe votre niveau. Inspiré du Hatha yoga et du Yin yoga, vous serez invité à apporter de la présence et de la douceur à vos mouvements. Plusieurs étirements et postures de relaxation seront mis de l'avant. De plus, un temps de méditation plus long est prévu pour chaque cours. Ce cours vise à travailler la mobilité, la flexibilité et la relaxation du corps et de l'esprit.	Mardi, 17 h 30 Du 4 avril au 20 juin 2023 (12 semaines)	17 \$ / cours 159 \$ / session de 11 cours	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Dès le 1 ^{er} mars 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledeete.com
Yoga réveil	Le cours de Yoga réveil est un cours de yoga adapté pour tous, et ce, peu importe votre niveau. Inspiré du Hatha et du Vinyasa yoga, vous serez invité à apporter de la présence, de la fluidité et des mouvements plus intuitifs à chacune des postures proposées. Ce cours vise à travailler l'ancrage, l'enracinement et la fluidité des mouvements et des postures. De plus, le cours de Yoga Réveil vise à travailler votre force, votre mobilité et votre souplesse. Votre corps et votre esprit en sortiront bien éveillés et prêts à entamer la journée!	Jeudi, 8 h Du 6 avril au 22 juin 2023 (12 semaines)	17 \$ / cours 159 \$ / session de 11 cours	Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Dès le 1 ^{er} mars 2023	Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledeete.com

INSCRIPTION: L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, Mars 2023.

Coordonnatrice de la production: **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

