

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - PRINTEMPS 2024



Le printemps s'est installé tôt cette année 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.

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*



DES LOISIRS INCLUSIFS POUR TOUS!

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 Sainte-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!

Un bon printemps à tous!

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Chorale adultes	Pratiques et préparation de concerts du Chœur de l'Isle d'Orléans.	Lundi, 19 h à 21 h 30 Janvier à mai 2024	80 \$	Église de Sainte-Pétronille		Claire Barry T 418 561-1690 info@lechoeurdelisledorleans.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo	Jeu de bingo ouvert à tous.	Jeudi, 19 h 21 mars et 18 avril,	Achat de cartes sur place	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire Saint-Jean 10, ch. des Côtes Saint-Jean	En continu	Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bridge	Jeu de bridge ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean et aux non membres	Mardi, 13 h Jeudi, 15 h Du 21 mars au 9 mai 2024	Gratuit pour les membres 20 \$ pour les non-membres	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	En continu	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	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Conférence pour tous	Conférence par Germain Talbot sur Robert Martel à l'occasion de l'ouverture du Centre Culturel Robert-Martel, citoyen émérite impliqué dans la vie culturelle et la mise en valeur du village de Sainte Pétronille	Jeudi, 19 h 30 4 avril 2024	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille 27, chemin de l'église Sainte-Pétronille	Dès maintenant, place pour tous	Violette Goulet T 418 828-9245
Conférence pour tous	Conférence par Jacques Hellemans sur l'amitié Belgique-Québec et par Gilles Gallichan sur le belge Joseph-Pascal Verbist, 1 ^{er} curé de Sainte-Pétronille.	Jeudi, 19h30 11 avril 2024	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille 27, chemin de l'église Sainte-Pétronille	Dès maintenant, place pour tous	Violette Goulet T 418 828-9245
Heure du conte	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans	14 avril 11 h 11 mai, 11 h 9 juin, 11 h	Gratuit	Bibliothèque Saint-Laurent	Avant l'activité	nicolefarandole@hotmail.com

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Jeux et jasette	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Lundi, 13 h à 16 h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	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-Jean et Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 www.facebook.com/mdjio
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Transmission du patrimoine culturel et artisanal via des ateliers de courtepointe, de tricot et divers activités ponctuelles liées aux arts textiles. 11 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tel que linge de vaisselles, catalognes, couverture de bébé, etc.	<i>Tricot</i> Lundi, 13 h à 16 h <i>Courtepointe</i> Mardi, 13 h à 16 h <i>Tissage</i> À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching donné individuellement)	40 \$ pour devenir membre (coût annuel)	<i>Tricot</i> Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent <i>Courtepointe</i> Espace FX Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent <i>Tissage</i> Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Nathalie Trudel T 418 576-6817
Scrabble	Club de scrabble. Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs.	Jedi, 13 h à 16 h	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

ACTIVITÉS SPORTIVES

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, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 8 avril au 10 juin 2024 (10 semaines)	1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 4 avril 2024	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 9 avril au 11 juin 2024 (10 semaines)	1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 4 avril 2024	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!	Jedi, 18 h 30 à 19 h 30 ou 19 h 45 à 20 h 45 Du 18 avril au 20 juin 2024	55 \$ / adulte 45 \$ / 17 ans et moins	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse Country-Pop Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h	8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 16 mai au 20 juin 2024	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com/ cours/2-saint-laurent-io	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 16 mai au 20 juin 2024	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com/ cours/2-saint-laurent-io	Valérie et Éline Langevin T 418-704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip hop 10 ans et plus	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 16 mai au 20 juin 2024	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com/ cours/2-saint-laurent-io	Valérie et Éline Langevin T 418-704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Conditionnement physique 50 +	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 étirements. Cours supervisé par un kinésologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 17 avril au 22 mai 2024	70 \$ taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant www.restactif.ca	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Course à pied à intervalles	Course à pied en continue avec intervalles de vitesse avec musculation de renforcement pour la course à pied.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 2 avril au 18 juin 2024 (12 semaines)	150 \$	Île et environs	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Course fractionnée	Course à pied fractionnée avec de la marche avec musculation de course.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 1 ^{er} avril au 17 juin 2024 (10 semaines)	125 \$	Île et environs	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Marche dynamique	Marche avec blocs musculaires et cardiovasculaires.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 3 avril au 19 juin 2024 (13 semaines)	165 \$	Île et environs	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Pétanque extérieure	Jeu de pétanque ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Lundi, 19 h Du 27 mai au 2 septembre 2024	Carte de membre obligatoire 20 \$	Terrain de la patinoire Chemin Royal Saint-Jean	Avant le 13 mai 2024	Mario Hébert T 418829-3841
Pickleball	Réservez votre terrain et jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 10 avril au 12 juin 2024 (10 semaines)	150 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 4 avril 2024	Municipalité de Sainte-Famille- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Pratique de soccer communautaire (enfant)	Initiative communautaire de pratique de soccer hebdomadaire pour les 4 à 8 ans. L'implication des parents est requise pour le bon déroulement de l'activité.	Vendredi, 17 h 50 à 18 h 50 Du 31 mai au 16 août 2024 (12 semaines)	40 \$	Terrain des loisirs - 7018, chemin Royal Saint-Laurent		Informations orleansoccer@gmail.com
Stretching	Aérobic d'intensité légère. Exercice de musculation et étirements. Mise en forme modérée.(Cours supervisé par un kinésologue de Restactif). Ouvert à tous. Matériel requis : Tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 17 avril au 22 mai 2024 (6 semaines)	70 \$ pour la session	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès avril 2024	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca Mario Hébert T 418 829-3841

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Troubadours en mouvement	Entraînement sur chaise et debout avec musique pour garder un mode de vie actif. Combinaison d'exercices afin d'améliorer l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Pour tous, sans impact et sans équipement. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 2 au 25 avril 2024 (4 semaines)	1 cours par semaine : 50 \$ 2 cours par semaine : 80 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 25 mars 2024	Michèle Roy Instructeur Essentrics Niveau 4 Instructeur "Slings Myofascial Training / Foundation Level" T 418 717-5554 michelero56@gmail.com
Taekwondo Débutant 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.	Samedi, 9 h à 10 h Du 30 mars au 15 juin 2024	95 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Dès maintenant	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo Avancé 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 26 mars au 13 juin 2024	155 \$ deux cours par semaine	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Dès maintenant	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Volley-Ball	Formez votre équipe jouez au Volley-Ball.	Jeudi, 18 h à 20 h Du 11 avril au 13 juin 2024 (10 semaines)	350 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 4 avril 2024	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 8 avril au 17 juin 2024 (10 semaines)	160 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Yoga sur chaise 65 ans et +	Relaxation, échauffements des articulations. Postures traditionnelles de yoga aménagées avec la chaise. Coordination de la respiration avec le mouvement. Visualisation.	Mercredi, 9 h 25 à 10h25 Du 17 avril au 8 mai 2024	40 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière T 418 829-0425 paul@oricom.ca
Yoga des Marées [Hatha flow]	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 16 avril au 11 juin 2024 (9 semaines)	144 \$ / session 20 \$/à-la-carte Taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 28 avril Sur demande pour les cours à-la-carte.	Aurélié Bélanger YOGA D'ORLÉANS T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Champs [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 16 avril au 11 juin 2024 (9 semaines)	144 \$ / session 20 \$ / à-la-carte Taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 28 avril. Sur demande pour les cours à-la-carte.	Aurélié Bélanger YOGA D'ORLÉANS T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga Sunrise Flow	Débuter ta journée de la meilleure manière qui soit en prenant part à notre cours de yoga matinal qui te permettra de ressentir les bienfaits de la pratique, durant toute la journée. Expérimenter le yoga au réveil permet d'aiguiser l'esprit et rééquilibrer les énergies du corps, créant de l'espace, déliant les tensions accumulées au cours de la nuit, et vous permet d'avoir de la vitalité pour le reste de la journée	Jeudi, 9 h à 10 h Du 16 mai au 29 août 2024	22 \$ / cours 180 \$ / session de 10 cours	Auberge Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Laura Guervin Auberge du Triangle d'été T 581 980-9541 hello@gaeaayurveda.com
Yoga Vinyasa	Une classe qui permet la pratique des postures (asanas) de façon dynamique pour amener une grande vitalité dans le corps. Cette pratique toute en fluidité offre des séquences énergisantes et dynamiques où le corps et le souffle en mouvement ne font qu'un. L'énergie vitale (prana) est remise en mouvement aidant à déloger et purifier les toxines. Par son rythme plus rapide, il est recommandé d'avoir une base en yoga pour participer à ce cours. Vous y trouverez également diverses pratiques respiratoires (pranayama) ainsi qu'une relaxation finale pour intégrer tous les bienfaits.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 15 mai au 28 août 2024	22 \$ / cours 180 \$ / session de 10 cours	Auberge Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Laura Guervin Auberge du Triangle d'été T 581 980-9541 hello@gaeaayurveda.com
Yoga Ayurvédique	Une classe qui permet la pratique de différentes séquences de postures (asanas) pour équilibrer notre constitution (dosha) qui est en accumulation selon les saisons; pitta (été). Notre niveau d'énergie et notre état intérieur fluctuent au rythme des saisons. Ce cours, basé sur les principes ayurvédiques, offre une pratique de yoga adaptée pour équilibrer les éléments (terre-eau-feu-air-éther) et les différentes qualités (Gunas) qui prédominent chaque saison. À travers les postures (asanas) et la respiration (pranayama), nous allons explorer des pratiques parfois revigorantes, parfois rafraîchissantes et à d'autres moments apaisantes pour soutenir notre équilibre tout au long de l'année.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 14 mai au 27 août 2024	22 \$ / cours 180 \$ / session de 10 cours	Auberge Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Laura Guervin Auberge du Triangle d'été T 581 980-9541 hello@gaeaayurveda.com
Yoga des Sens [Hatha intuitif]	Expérimenter et apprendre par le yoga (mouvement et respiration conscients) à reconnaître, observer, entendre, explorer, suivre et respecter les messages du corps dans son langage unique : les sensations. Un yoga où vos besoins, quels qu'ils soient, prennent tout leur sens.	Mercredi, 10 h (75 - 90 min.) Du 17 avril au 12 juin 2024 (9 semaines)	156 \$ / session 22 \$ / à-la-carte Taxes incluses	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 28 avril. Sur demande pour les cours à-la-carte.	Aurélie Bélanger YOGA D'ORLÉANS T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Berges [Hatha classique]	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 17 avril au 12 juin 2024 (9 semaines)	144 \$ / session 20 \$/à-la-carte Taxes incluses	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 28 avril. Sur demande pour les cours à-la-carte.	Aurélie Bélanger YOGA D'ORLÉANS T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga sur mesure [privé, semi-privé, corpo, événement]	Style de yoga de votre choix, selon vos besoins et votre réalité. Par exemple: hatha, flow, doux, yin, restaurateur, adapté, techniques de respiration (pranayama), relaxation (nidra), méditation, etc. Une consultation préalable nous permet de bien identifier ce qui est le mieux pour vous et de vous préparer un programme sur mesure.	Rencontres de 60 à 90 min. Pour 1 ou plusieurs séances. Sur rendez-vous en fonction de vos disponibilités.	Sur demande	À domicile ou à Saint-Laurent	Dès maintenant	Aurélie Bélanger YOGA D'ORLÉANS T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga / Viniyoga	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mentale. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 8 avril au 13 mai 2024 (6 séances)	90 \$	Zoom et Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga / Viniyoga	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mentale. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 9 avril au 14 mai 2024 (6 séances)	90 \$	Saint-Jean	Dès maintenant Ensuite cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga initié	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mentale. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 18 avril au 16 mai 2024 (5 séances)	60 \$	Zoom et Saint-Jean	Possibilité de joindre le groupe dès maintenant session en cours qui se prolonge au 11 avril	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga 60 ans +	Ce cours offre l'opportunité de respecter votre corps. Tout en douceur et avec beaucoup de bienveillance chacun adapte les postures de yoga. Le yoga est un outil précieux pour apaiser le stress, améliorer la force et la souplesse du corps, réduire les tensions. Ouvert à tous.	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 15 Du 18 avril au 9 mai 2024 (4 séances)	90 \$	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com 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 30 à 19 h 15 Du 3 avril au 8 mai 2024 (6 séances)	90 \$	Sainte-Pétronille	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com 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 3 avril au 8 mai 2024 (6 séances)	90 \$	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Ensuite cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Séance de yoga individuel ou soin reiki	La relation individuelle est très importante dans la tradition du Viniyoga. Que ce soit dans le but de vous initier au yoga ou tout simplement pour approfondir votre pratique selon vos besoins et votre situation personnelle, nous sommes disponibles pour vous créer un programme à intégrer à la maison ou au travail. Possibilité de combiner une séance avec un soin Reiki.	60 à 90 minutes	85 \$ à 105 \$ Selon la durée	Saint-Pierre	Sur rendez-vous	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.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 2024.

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



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

