



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2024



La saison froide est installée 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.

Bonne saison hivernale à tous!

*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 !

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 30 Du 14 janvier au 27 mai 2025	225 \$ par session de 20 semaines	Centre Communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo	Ouvert à tous	3 ^e jeudi du mois, 19 h 16 janvier 2025, 20 février 2025, 20 mars 2025, 17 avril 2025	Achat de cartes sur place	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire Saint-Jean 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Yolande Létourneau T 418 829-3168
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 14 janvier au 6 mai 2025	Gratuit pour les membres 20 \$ pour les non-membres	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Lise Létourneau T 418 829-2889
Café rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions	Mercredi, 12 h 45 à 16h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Choeur de l'Isle d'Orléans	Chorale pour adultes. Préparation du concert de mai 2025. Fichier audio et paroles fournis pour l'apprentissage.	Lundi, 19 h à 21 h 30 De janvier à mai 2025	85 \$	Église de Sainte-Pétronille	6 et 13 janvier 2025	Louis Houle T 581 994-9955 info@lechoeurdelisledorleans.com
Heure du conte	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans	Les 12 janvier, 9 février et 16 mars 2025	Gratuit	Bibliothèque Saint-Laurent	Avant l'activité	Nicolefarandole@hotmail.com.
Conte des Fêtes	Un conte des Fêtes présenté par le Centre culturel Robert Martel. Venez assister à un « conte d'hiver animé » par Mme Paule Laperrière.	Samedi, 10 h 30 Le 28 décembre 2025	Gratuit	Église Sainte-Pétronille	Aucune, entrée libre	Violette Goulet T 418 828-9245
Introduction à la tablette Android	Connaître les paramètres. Utiliser Photos (prendre et améliorer des photos, classer les photos et créer des albums). Utiliser différentes applications (Calendrier, Mes fichiers, Gmail, Messenger, Rebee, etc.). Démystifier les fraudes numériques	Lundi, 9 h 30 à 11 h 30 Du 3 février au 26 mai 2025	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Jocelyne Desroches Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
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		Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Jeux de cartes et jeux de société	Jeux de cartes et jeux de société au Logisport, une belle façon de socialiser!	Mardi, 13 h à 16 h	Gratuit	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Claudette Lavoie T 581 491-1667 clavoie@videotron.ca

ACTIVITÉS **SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 courtpointe, de tricot et divers activités ponctuelles liées aux arts textiles. 12 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tel que linge de vaisselles, catalognes, couverture de bébé, tapis, foulard, napperons, etc.	Tricot Lundi, 13 h à 16 h Courtpointe Mardi, 13 h à 16 h Tissage À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching individuel)	40 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Tricot Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent Courtpointe Espace FX Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent Tissage Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Nathalie Trudel T 418 576-6817
Mise en forme intellectuelle	Cours pour améliorer les habiletés de résolution de problèmes, personnelles, sociale et de communication.	Mercredi, 13 h à 16 h Du 8 janvier au 7 mai 2025	10 \$ / personne	Centre le Sillon	En permanence	Hélène Giguère T 418 828-0926 helgiguere@videotron.ca
Mise en forme intellectuelle	Cours pour améliorer les habiletés de résolution de problèmes, personnelles, sociale et de communication.	Mercredi, 9 h à 12 h et 13 h à 16 h Du 8 janvier au 7 mai 2025	Adhésion FADOQ, 20 \$ par année	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Claudette Lavoie T 581 491-1667 clavoie@videotron.ca
Scrabble	Club de scrabble. Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs.	Jeudi, 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, 12 semaines.	Lundi et mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h, 20 h à 21 h Du 13 janvier au 31 mars 2025	180 \$ par terrain 1 heure par semaine (12 semaines)	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 9 janvier 2025	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 18 h 45 à 20 h 45 Du 16 janvier au 3 avril 2025 (12 semaines)	55 \$ / adulte 50 \$ / 17 ans et moins	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
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 aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Cours supervisé par un kinésiologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Dès le 15 janvier 2025	165 \$ tx incluses Rabais offert pour une inscription en couple	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscription à partir du 25 novembre sur le site internet www.restactif.ca	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Danse Parents/enfants 2-3 ans	Cours de danse	Samedi, 9 h à 9 h 30 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	80 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Dès maintenant : ecolededanseperformance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Valérie et Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse enfants 3-5 ans	Cours de danse	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	180 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Dès maintenant : ecolededanse performdance. com/cours/2- saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse enfants 6-8 ans	Cours de danse	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	180 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Dès maintenant : ecolededanse performdance. com/cours/2- saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse enfants 9-12 ans	Cours de danse	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	180 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Dès maintenant : ecolededanse performdance. com/cours/2- saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip-Hop 3-5 ans	Le hip-hop est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs d'expérience.	Samedi, 8 h 45 à 9 h 45 ou 9 h 50 à 10 h 50 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	160 \$	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Hip-Hop 6-9 ans	Le hip-hop est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs d'expérience.	Samedi, 10 h 55 à 11 h 55 Dès le 18 janvier 2025 (12 semaines)	160 \$	Logisport 517, route des Prêtres 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 Du 8 janvier au 2 avril 2025 (13 semaines)	99 \$ / 13 cours Payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Edith Bourgault T 418 953-0681 Facebook : Musedance EB
Danse Country-Pop Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 8 janvier au 2 avril 2025 (13 semaines)	99 \$ / 13 cours Payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Edith Bourgault T 418 953-0681 Facebook : Musedance EB
Danse de ligne Country	Danse de ligne sur musique country	Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Du 29 janvier 16 avril 2025	96 \$ / personne (8 \$ / cours)	Centre le Sillon	En permanence	Murielle Lemelin T 418 520-2291 mlemelin16@hotmail.com
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 23 janvier au 17 avril 2025 (Pas de cours à la relâche)	180 \$	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 23 janvier au 17 avril 2025 (Pas de cours à la relâche)	180 \$	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 23 janvier au 17 avril 2025 (Pas de cours à la relâche)	180 \$	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 en ligne	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Lundi, 14 h 30 13 janvier au 31 mars 2025 (9 séances)	4 \$ / séance	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Louis Giguère T 418 829-3518
Entraînement extrême	Joignez-vous à ce cours qui combine le cardio et la musculation par des exercices en station. Pour un entraînement motivant, en équipe, accessible pour tous!	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	120 \$	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Hockey	Cours de hockey pour les enfants de la maternelle à la 6ième année où on voit les bases du patin et du maniement de la rondelle. Matériel obligatoire : Patin, bâton de hockey, casque de hockey avec grille.	Maternelle à 2 ^e année Vendredi, 18 h à 19 h et Samedi, 10 h à 11 h 3 ^e à 6 ^e année Vendredi, 19 h à 20 h et Samedi, 11 h à 12 h. 10 janvier au 1 ^{er} mars 2025	75 \$ pour un enfant 130 \$ pour deux enfants	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille		Christophe Simard T 418 580-7382 chrisim02@hotmail.com

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pétanque intérieure	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Judi, 13 h Du 9 janvier au 1 ^{er} mai 2025	Carte de membre obligatoire 20 \$ / année	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Sylvie Lavoie T 581 745-5837
Pickleball	Réservez votre terrain jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs, 12 semaines.	Mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h, 20 h à 21 h Du 13 janvier au 31 mars 2025	1 heure par semaine. (12 semaines 180 \$ / terrain)	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Jusqu'au 9 janvier 2025	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Shuffleboard intérieur	Ouvert à tous.	Mercredi, 19 h Du 8 janvier au 30 avril 2025	Carte de membre du Club de l'Amitié et des Aînés obligatoire 20 \$ / année	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	À partir du 2 décembre 2024	Guy Ruelland T 418 829-3758
Stretching	Le stretching est une séance d'aérobie d'intensité légère, d'exercices de musculation et d'étirements. Mise en forme modérée et cours supervisé par un kinésologue de Restactif). C'est ouvert à tous. Matériel requis : Tapis d'exercice et élastique	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 15 janvier au 9 avril 2025 (13 semaines)	165 \$ pour la session (Couple : rabais de 10 \$)	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	À partir du 2 décembre 2024 Au www.restactif.ca 418 834-7312	Mario Hébert T 418 829-3841
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 11 janvier au 29 mars 2025	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 7 janvier au 27 mars 2025	155 \$ / deux cours par semaine	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Dès maintenant	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Troubadours en mouvement	Entraînement dynamique, debout et sur chaise, avec musique, pour garder un mode de vie actif. Routine d'environ une heure constituée d'exercices améliorant l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Pour tous, sans impact et sans équipement sauf le tapis de yoga antidérapant exigé pour participer au cours.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 7 janvier au 27 mars 2025 (12 semaines)	1 cours par semaine : 155 \$ 2 cours par semaine : 265 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 27 décembre 2024	Michèle Roy Instructeur Essentrics Niveau 4 Instructeur "Slings Myofascial Training / Foundation Level" T 418 717-5554 michelero56@gmail.com
Volley-Ball	Formez votre équipe jouez au Volley-ball.	Judi, 18 h à 21 h (12 semaines)	400 \$	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Jusqu'au 9 janvier 2025	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 13 janvier au 17 mars 2025 (10 semaines)	170 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.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 7 janvier au 18 mars 2025	185 \$ / session + taxes	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélié Bélanger 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 7 janvier au 18 mars 2025	185 \$ / session + taxes	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélié Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.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 Du 8 janvier au 19 mars 2025 (75 - 90 min.)	198 \$ / session + taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélié Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 8 janvier au 19 mars 2025	185 \$ / session + taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger 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 une ou plusieurs séances. Sur rendez-vous.	Sur demande	À domicile ou à Saint-Laurent	En tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
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 10 h 25 Du 8 janvier au 26 mars 2025 (12 semaines)	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière T 418 829-0425 pauluy@oricom.ca
Yoga alternatif	Que vous souhaitiez vous initier au yoga ou renouer avec ses bienfaits, nos séances alternatives vous offrent une approche douce et bienveillante. Chaque séance, axée sur des thèmes variés, combine des postures debout et assises pour renforcer, protéger et développer la force, la souplesse, la résistance et l'équilibre du corps et de l'esprit, tout en augmentant votre niveau d'énergie vitale. Profitez également d'un espace dédié à la respiration, à la relaxation et à la méditation. Ces séances sont accessibles à tous, permettant à chacun de vivre les bienfaits du yoga sans nécessité de se poser au sol. Bienvenue à tous !	Mardi, 13 h Du 14 janvier au 18 mars 2025 (10 semaines)	Session 150 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Pierre Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga pour tous Viniyoga	Le yoga va bien au-delà de la posture. Accessible à tous, quel que soit l'âge, il permet de se reconnecter à son corps et à son souffle. Cette pratique favorise la concentration, améliore la respiration et encourage la détente, la relaxation, ainsi qu'un meilleur sommeil. Nos séances s'adaptent aux saisons, avec des thèmes variés pour enrichir votre expérience.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 13 janvier au 31 mars 2025 (12 semaines)	Session 180 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Pierre Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga Viniyoga	Le yoga va bien au-delà de la posture. Accessible à tous, quel que soit l'âge, il permet de se reconnecter à son corps et à son souffle. Cette pratique favorise la concentration, améliore la respiration et encourage la détente, la relaxation, ainsi qu'un meilleur sommeil. Nos séances s'adaptent aux saisons, avec des thèmes variés pour enrichir votre expérience.	Mardi, 9h à 10 h 15 Du 14 janvier au 1 ^{er} avril 2025 (12 semaines)	Session 180 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Jean	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga initié Viniyoga	Le yoga va bien au-delà de la posture. Accessible à tous, quel que soit l'âge, il permet de se reconnecter à son corps et à son souffle. Cette pratique favorise la concentration, améliore la respiration et encourage la détente, la relaxation, ainsi qu'un meilleur sommeil. Nos séances s'adaptent aux saisons, avec des thèmes variés pour enrichir votre expérience.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 16 janvier au 13 mars 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Jean Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga 55 ans + Viniyoga Ouvert à tous	Ce cours de yoga vous invite à explorer et à approfondir votre pratique tout en respectant les besoins et les limites de votre corps. Chaque séance, abordant différents thèmes, se déroule dans un esprit de bienveillance et de douceur. Le yoga devient ainsi un outil précieux pour renforcer votre corps, améliorer votre souplesse, votre résistance et votre équilibre, tout en augmentant votre niveau d'énergie. Rejoignez-nous pour une expérience transformative et ressourçante !	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 16 janvier au 3 avril 2025 (12 semaines)	Session 180 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Pierre	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga les sportifs	Ce cours de yoga vous invite à explorez les postures à travers une progression conçue pour favoriser le maintien et développer la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 22 janvier au 9 avril 2025 (12 semaines)	Session 180 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'approvoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Du 22 janvier au 9 avril 2025 (12 semaines)	Session 180 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga restauratif & soin sonore	Séance de yoga restauratrice où les postures sont pratiquées de manière supportée en utilisant des coussins, des blocs pour permettre au corps de s'abandonner à un travail profond et dans un bien-être total. Tout au long des posture vous serez accompagné des vibrations des bols de Cristal.	Les 21 janvier 2025, 18 février 2025 et 11 mars 2025, 19 h à 21 h	35 \$ + taxes	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Séance de yoga individuel ou soin reiki	La relation individuelle est primordiale dans la tradition du Viniyoga. Que ce soit pour vous initier au yoga ou 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.	Sur rendez-vous 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
Chant Kirtan	Un Kirtan est un chant dévotionnel indien, signifiant «Louange» ou «Chant au divin». Les participants chantent en réponse, souvent accompagnés d'instruments comme la guitare et l'harmonium. Cette pratique favorise la méditation active, calme l'esprit agité, et permet de se concentrer sur la répétition des mantras. À la fin du chant, on reste en silence pour ressentir les vibrations sacrées qui continuent de résonner en nous.	Tous les 2 ^e mardis du mois 20 h à 21 h	Contribution suggérée 10 \$	Studio du Triangle de l'île 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Confirmer votre présence au moins 24 h à l'avance	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Qi Gong Mini sessions d'introduction	Le Qi Gong est une pratique chinoise ancienne qui combine mouvements doux, respiration et méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale, le Qi. Elle vise à améliorer la santé physique et mentale, réduire le stress et harmoniser le corps et l'esprit. Une pratique accessible à tous! ** Mini session d'introduction **	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 2 au 23 janvier 2025 (4 semaines)	70 \$ (18 \$ / cours)	Studio du Triangle de l'île 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au jeudi 2 janvier	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Qi Gong	Le Qi Gong est une pratique chinoise ancienne qui combine mouvements doux, respiration et méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale, le Qi. Elle vise à améliorer la santé physique et mentale, réduire le stress et harmoniser le corps et l'esprit. Une pratique accessible à tous! ** Session d'approfondissement **	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 6 mars au 29 mai 2025	200 \$ pour la session de 13 cours (2 cours gratuits)	Studio du Triangle de l'île 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au jeudi 6 mars	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Kriya Hatha Yoga Mini session d'introduction	Cette pratique millénaire vise à réaliser notre potentiel spirituel à travers les postures, la respiration et la méditation. Le Kriya Hatha Yoga, en particulier, encourage une connexion consciente entre les polarités masculines et féminines, favorisant ainsi l'harmonie intérieure. À l'issue d'un cours, on en ressort apaisé et revitalisé, loin de l'épuisement physique. ** Mini session d'introduction**	Jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 2 au 23 janvier 2025 (4 semaines)	70 \$ (18 \$ / cours)	Studio du Triangle de l'île 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au jeudi 2 janvier	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Kriya Hatha Yoga	Cette pratique millénaire vise à réaliser notre potentiel spirituel à travers les postures, la respiration et la méditation. Le Kriya Hatha Yoga, en particulier, encourage une connexion consciente entre les polarités masculines et féminines, favorisant ainsi l'harmonie intérieure. À l'issue d'un cours, on en ressort apaisé et revitalisé, loin de l'épuisement physique. ** Session d'approfondissement **	Jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 6 mars au 29 mai 2025	200 \$ pour la session de 13 cours (2 cours gratuits)	Studio du Triangle de l'île 7143, Chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au jeudi 6 mars	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.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**, Décembre 2024.
Coordonnatrice de la production : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

