

# YOGA & ROUTINE

# RETOUR

# À LA BASE

## BACK TO BASICS

## CRÉER VOTRE YOGA



Mon objectif premier est de guider les élèves vers une autonomie en santé et une connaissance approfondie à propos d'eux à travers la pratique.

Mes cours sont imprégnés d'un instinct créatif, ils sont le reflet de mes acquis en Yoga, QiGong et OsteoYoga.

**Cette session de 12 semaines a été conçue pour :**

- Créer votre propre routine de Yoga
- Revoir les postures et saisir leur fonction
- Observer et/ou modifier des façons de faire
- Faire des liens entre symptômes physique et postures associés dans un objectif de soins

**Vous complèterez cette session avec en main votre Yoga personnalisé, adaptez à vous et vos objectifs en tenant compte de vos limitations**

**TOUT NIVEAUX**, votre base sera votre point de départ, une opportunité de faire évoluer votre Yoga.



**HORAIRE, COURS ET BIOGRAPHIE**  
**YOGATRIBES.COM / LINE GODBOUT**  
**CE COURS: ESPACEZENMONTREAL.CA**

## CE COURS

### **SESSION 12 SEMAINES**

**JEUDIS/21 SEPT. AU 14 DÉC.**  
**20H À 21H RELÂCHE 2 NOV.**

**CONTACT ET INSCRIPTIONS**  
**CREOBOULOT@GMAIL.COM**

**180\$ SESSION, DROP-IN 20\$**  
**VOIR: ESPACEZENMONTREAL.CA**



**Enseignante. Line Godbout**

Taiji-QiGong (maître Raf Chen)  
Ashtanga Yoga (TT, N1 Darby et Shankara)  
Hatha Yoga (TT, N1-2 Hervé Blondon)  
OsteoYoga (Patrick Salibi)

