

STUDIO

Le Centre du Soleil

www.sunshinecenter.ca

Hiver 2010

LE STUDIO PEUT
SE LOUER
À L'HEURE
OU AU JOUR

Tel: 450 538-1791

50 Principale N Sutton, studio 204

YogaDance™ de Kripalu

est une expression creative et dynamique de la sagesse intérieure à travers le mouvement. La musique vous invite à une découverte de soi spontanée et joyeuse.

Une façon d'être en relation de compassion avec votre intérieur et de faire une connexion avec les autres dans la danse de la vie.

Les mercredis 13 jan. au 17 mars de 9h15 à 10h30
108\$ pour 10 cours



Massothérapie

La massothérapie fournit un bien-être général et rehausse la confiance en soi. De plus, elle stimule le système circulatoire, renforce les systèmes immunitaire et digestif, redonne du tonus musculaire et éclaircit le teint.

Ilia Kavoukis 450 538-1791
sunshineday1@gmail.com

sur rendez-vous

Le Qi Gong

Le Qi Gong fait partie de la vie de Collette Drapeau depuis plus de 25 ans. Tradition millénaire, c'est le yoga des Chinois, qui fut à l'origine des découvertes des « méridiens » d'acupuncture qu'utilisent les acupuncteurs pour soigner. Dans le Qi Gong, on apprend à sentir l'énergie, à l'entretenir par des méthodes de nettoyage, à la cultiver pour en avoir une bonne réserve et à la faire circuler. Il s'agit d'exercices simples qui combinent la respiration, la visualisation et le mouvement.

Les lundis du 18 jan. au 22 mars de 10h30 à 12h
et les vendredis du 22 jan. au 26 mars de 16h30 à 18h
9 cours pour \$108 - Dépôt de \$30



Acupuncture

Collette Drapeau, Acupuntrice O.A.Q., est très heureuse d'offrir ses services d'acupuncture avec l'équipe du Centre du Soleil. En 1974, elle a terminé un baccalauréat de science infirmière, et en 1983 s'oriente en acupuncture et médecine chinoise uniquement. Elle fait partie de l'Ordre des acupuncteurs du Québec depuis 1987. Ses connaissances en acupuncture, en diététique énergétique, en herboristerie et en Qi Gong, l'ont orientée vers un bilan de santé énergétique individualisé, favorisant une santé optimale.

Collette Drapeau 450 243-5621
cdrapeau@explornet.com

sur rendez-vous

Hatha Yoga

En 1978, j'ai suivi mon premier cours de Yoga ici à Sutton. En 1988, je fus codirecteur d'un centre de Yoga à Toronto pour l'organisation internationale Shivananda. J'ai aussi contribué à la formation de professeurs de Yoga pour la même organisation. Je suis prêt à partager 30 ans d'expérience dans ce domaine avec vous.

Les mardis du 12 jan. au 16 mars de 19h à 20h30
108\$ pour 10 cours

Georges Senecal 450 538-3276
g_senecal@yahoo.ca



Yoga enfants/bébé

Professeur de Hatha Yoga certifiée depuis 7 ans et mère à temps plein depuis 3 ans, j'offre quelques cours dont l'approche holistique permet d'entrer en contact avec vous-même et votre corps tout en y apprivoisant ses différents rythmes.



Les jeudis de 16h30 - 17h30 / Une session de 10 cours du 28 jan. au 1^{er} avril : 10\$ par cours ou 90\$ pour la sessions (ou échange)

Valérie Clermont 450 538-5679
asparasi@hotmail.com

Un club du Rire à Sutton

Je suis Animateur d'ateliers du Rire depuis 10 ans. Formé en Rigolo thérapie et en Yoga du Rire, conçu par le Dr Kataria. Je suis en cheminement intérieur depuis 25 ans. Je vous invite à venir explorer les bienfaits heureux du Rire sans raison qui transforme grandement notre quotidien! Confirmer votre présence!

Les lundis du 18 jan. au 20 juin de 19h30 à 20h30
12\$ par cours 10\$ pour membres

Gilles Moffett 450 361-8709
rيرهoje@yahoo.ca



Tai Chi Chuan de style Yang

Méditation en mouvement, art martial, gymnastique douce. La pratique du Tai Chi aide à développer la concentration, garde le tonus musculaire et favorise la paix intérieure. Elle augmente l'équilibre, diminue le stress. Recommandé pour les maux de dos, les problèmes respiratoires et arthritiques.

Les mardis du 19 jan. au 23 mars de 13h30 à 14h30
90\$ pour 10 cours

Jacline Pelletier 450 266-1156
jaclinepelletier@hotmail.com

Tango Querido

Après avoir investi plus de 40 ans en danse, (ballet classique, contemporain, jazz, salsa etc...) j'ai fait la découverte du tango argentin. C'est une improvisation et la seule danse que l'on ne peut exécuter seul. L'expression anglaise l'exprime parfaitement : "It takes two to tango". C'est une aventure surprenante et personnelle, le rôle de chaque danseur est distinct, donc oblige chacun à reconnaître ses limites afin d'aller à la rencontre de l'autre pour faire "un seul tango".



Les jeudis du 14 jan. au 18 mars
de 19h30 à 20h30

17\$/pers. par cours : 2 profs
Essai gratuit
Session de 10 cours

Marion D'Astou 450 243-5247
mdastou@explornet.com