



Photo courtoisie

TOUR *et détour*

Le Grand Canyon

L'immensité et le silence

PIERRE AUDET

Partis dans la Jeep VUS 4X4, on a roulé pendant des heures sur les « dirt roads » qui traversent le désert de l'Utah et de l'Arizona. Les badlands, comme ils disent là-bas. Partout, des montagnes taillées au canif, brunies à la rouille. Personne en vue. Pas même un Hopi ou le moindre Navajo. Au bout du chemin, la

face nord, rarement visitée, du Grand Canyon! L'immensité. Le silence. 3600 pieds plus bas, le fleuve Colorado a l'air d'un vulgaire ruisseau. Je suis submergé par l'émotion et le vertige. Tiens, un *Geococcyx californianus* (Road Runner) vient me narguer. Froussard, je ne bouge pas d'un millimètre. J'ai vu trop souvent le Coyote tomber au fond du ravin avec un bruit mou.

Sébastien du **Garage Crevier** maintenant des nôtres.

Anthony

Francis

3030, BOUL. DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST
450 224-2935

Que l'année 2012 soit la réalisation de vos plus grandes aspirations

Hatha-yoga de débutant à intermédiaire
intérieur & extérieur
Méditation sur donation volontaire
Tai-chi tous niveaux
Mise en forme
Ballon suisse
Cardio & tonus musculaire

Isabelle Dupuis est membre certifiée de la fédération francophone de Yoga

2886A, BOUL. LABELLE, PRÉVOST
450-675-2877 ou 450-224-7704
www.yogabellenergie.com • yogabellenergie@live.ca

Cours de Hatha Yoga

Animés par Lucie Garneau

Lucie Garneau
professeure diplômée

450-224-3065
514-358-2983
info@luciegarneau.com
www.luciegarneau.com

Yoga du printemps... Yoga de la célébration

- Je vous propose 10 à 12 semaines pour « nettoyer » vos blocages physiques et psychiques.
- Le Hatha Yoga vous amène vers une voie d'équilibre et d'harmonie...

Souplesse, force et vitalité vous retrouverez !!!

- Exercices, respirations et détente vous guide vers un mieux-être ...

Unir le corps et l'esprit...

Session de Yoga	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi
9h30 à 11h		Yoga doux débutant Centre L'Éveil Prévost	Yoga pour tous Centre L'Éveil Prévost	Yoga pour tous Centre L'Éveil Prévost
13h30 à 15h		Yoga pour tous Chalet Pauline Vanier St-Sauveur		
17h à 18h30	Yoga pour tous Centre L'Éveil Prévost			
19h à 20h30	Yoga intermédiaire Centre L'Éveil Prévost	Yoga pour tous Eglise Ste-Anne des Lacs	Yoga pour tous Centre L'Éveil Prévost	

Session de printemps débutant la semaine du 3 avril
inscription avant le 15 mars pour obtenir une classe gratuite!!!