

YOGA HIVER 2014



Lucie Garneau
professeure diplômée

450-224-3065

514-358-2983

info@luciegarneau.com

www.luciegarneau.com

Yoga voie d'équilibre et d'harmonie

13 semaines pour retrouver stabilité, vitalité et souplesse...

Unir le corps et l'esprit...

Session	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi
9 h 30 à 11 h	Yoga pour tous 3008 Curé-Labelle, Prévost	Yoga doux débutant 3008 Curé-Labelle, Prévost	Yoga intermédiaire 3008 Curé-Labelle, Prévost	Yoga pour tous 3008 Curé-Labelle, Prévost
13 h 30 à 15 h	Yoga pour tous 3008 Curé-Labelle, Prévost			
15 h 30 à 16 h 30	Yoga sur chaise 3008 Curé-Labelle, Prévost		Yoga sur chaise 3008 Curé-Labelle, Prévost	
17 h à 18 h 30	Yoga pour tous 3008 Curé-Labelle, Prévost	Yoga pour tous Voyages Traditours Laval	Yoga pour tous 3008 Curé-Labelle, Prévost	
19 h à 20 h 30	Yoga intermédiaire 3008 Curé-Labelle, Prévost	Yoga pour tous Voyages Traditours Laval		



Inscription en tout temps

Session Hiver

Du 6 janvier au 18 avril

1 classe/sem : 182\$ - 2 classes/sem : 300\$ - illimité : 400\$

NOUVEAU
local de yoga!
il reste
encore des places!



Le Quinzhee est une sorte d'igloo où l'on amasse la neige en butte, on y plante des branches de 44 à 50 cm comme repère lorsqu'on extrait la neige de l'intérieur. Deux de ces quinzhees ont accueilli avec succès des étudiants pour la nuit.

Les Olympiades interuniversitaires MOC

Quand le plein air rassemble

MICHEL FORTIER

Le McGill Students Outdoors Club, anciennement le MOC (McGill Outdoors Club) est toujours actif à Prévost. Le week-end dernier, il organisait les MOC Inter-University Olympics, et il a reçu des étudiants des clubs plein air de sept universités du Canada et des États-Unis, soit: Yale, Sherbrooke, Ottawa, Queens, Guelph, Tufts et Cornell.

Interrogée sur l'organisation de cet événement, Sarah nous informe que depuis trois ans ils organisent ces olympiades interuniversitaires. Les étudiants ont participé à toutes sortes de compétitions d'hiver, telle la meilleure construction d'un quinzhee, des courses de ski de fond, une course de raquette à obstacle et si nous avions eu une équipe de hockey prête à « challenger » nos visiteurs, on aurait eu droit à une belle joute. Leur dynamisme et leur

entrain à profiter ainsi du plein air d'hiver faisait beau à voir.

Rappelons que le club de plein air de McGill existe pour ceux qui aiment la nature et qu'il est toujours impliqué dans la protection et l'usage responsable des falaises. Si vous fréquentez une autre université, comme l'UQAM et l'Université de Montréal, ou même si vous n'êtes plus étudiant, vous êtes les bienvenus: www.mcgilloutdoorsclub.ca.

MARCHÉ

BONICHOIX

Famille Piché *On s'y connaît!*

Pensez santé!

Fruits et légumes

directement du marché!

Marché Piché

3023, boul. du Curé-Labelle, Prévost

450 224-2621

Ouvert 7 jours
de 8 h à 21 h

Épicerie • Fruits et légumes • Boucherie • Boulangerie

Plats cuisinés • Bière, vin et fromage • Service de buffet