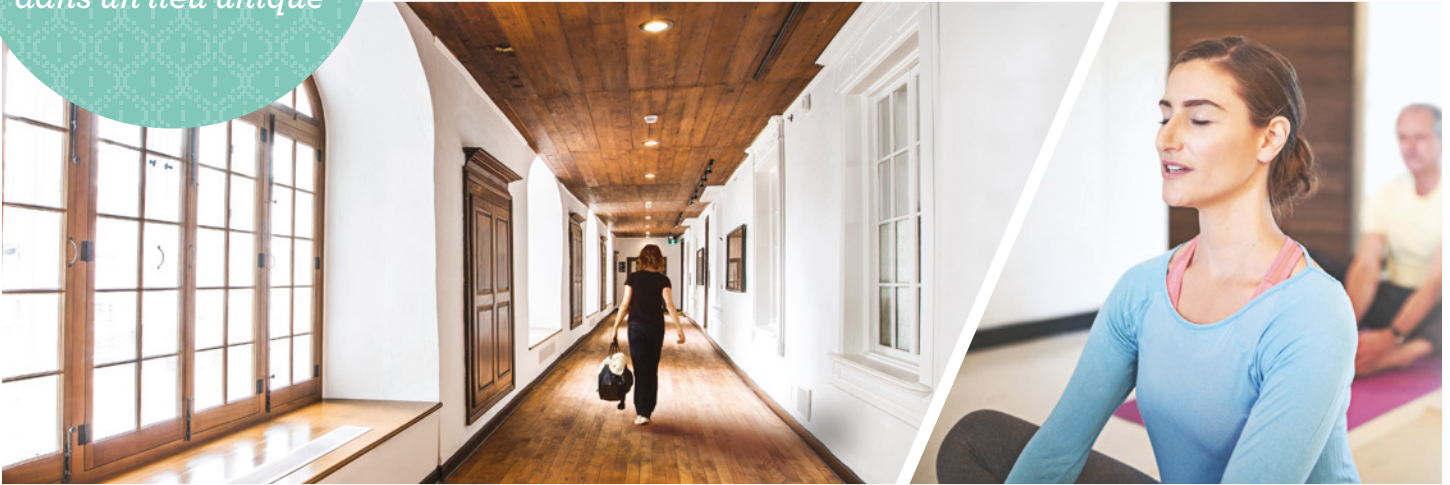




LE
MONASTÈRE
DES
AUGUSTINES

LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

dans un lieu unique



HORAIRE DES ACTIVITÉS MOUVEMENT ET RESSOURCEMENT

| | 7h05 | 12h05 | 17h30 |
|----------|-------------|-----------------|-------------------|
| LUNDI | Série Éveil | Essentrics™ | Qi gong |
| MARDI | Série Éveil | Yoga mieux-être | Yoga / Pilates |
| MERCREDI | Série Éveil | Yoga danse | Tai chi |
| JEUDI | Série Éveil | Essentrics™ | Yoga restaurateur |
| VENDREDI | Série Éveil | Yoga Mieux-être | Sérénité |
| SAMEDI | Série Éveil | Midi vitalité | Détente suprême |
| DIMANCHE | Série Éveil | Midi vitalité | Détente suprême |

SÉRIE ÉVEIL

Accueillir la journée tout en douceur

La série Éveil vous invite à accueillir la journée tout en douceur sur les notes inspirantes d'une composition musicale de René Dupéré, en collaboration avec Marie-Louise Bourbeau et Steve Hamel, créée spécialement pour le Monastère des Augustines. En incorporant des exercices de respiration, des mouvements dynamiques et fluides et de la méditation, la pratique matinale éveille le corps et nous aide à contacter notre essence.

SÉRIE VITALITÉ

Intégrer du mouvement à sa journée

ESSEINTRICS™

Essentrics™ s'inspire des mouvements fluides du tai chi favorisant la santé et l'équilibre, des principes de renforcement de la danse classique qui créent des muscles longs et souples ainsi que des techniques curatives de la physiothérapie qui soulagent les douleurs. Simples et faciles à exécuter, les mouvements élégants et intelligents du programme Essentrics™ combinent en douceur étirements dynamiques et renforcement musculaire afin d'améliorer l'ensemble de la force et de la flexibilité du corps, transforment la posture, soulagent les douleurs et procurent un regain d'énergie.

YOGA MIEUX-ÊTRE

Le yoga thérapeutique est inspiré de la sagesse ancienne du yoga alliée au langage et connaissances de la science moderne. À travers des postures, des exercices et des techniques douces, le yoga mieux-être vous invite à comprendre le fonctionnement du corps et de ses différents systèmes pour ainsi cheminer vers une santé globale équilibrée.

YOGA DANSE

Yoga danse est une pratique qui détend votre système nerveux, dynamise votre corps et anime votre âme en vous faisant bouger au moyen d'un répertoire de mouvements fluides et puissants, exécutés en grande partie sur de la musique du monde. Pas de chorégraphies, ni de pas à compter ou de performance à accomplir! Une pratique respectueuse de votre condition physique et de votre niveau d'énergie. Du plaisir pur, dans l'expression du corps, partagé en groupe.

MIDI VITALITÉ

Un moment de pur bonheur pour illuminer la fin de la semaine! Nos professeurs vous proposent une pratique différente tous les samedis et dimanches. Mouvements fluides et dynamiques, yoga, pilates ou danse sont au menu de ces cours colorés et source de vitalité.

SÉRIE DÉTENTE

Favoriser le retour vers soi

QI GONG

Le Qi gong (prononcer «tchi kong») est une gymnastique chinoise millénaire qui consiste à exécuter lentement des mouvements dans le but de favoriser une circulation harmonieuse du Qi (énergie vitale) dans le corps. Les exercices de Qi gong permettent d'assouplir les articulations, de stimuler les fonctions vitales, de développer une respiration profonde, d'améliorer la concentration et de réduire le stress en procurant une détente musculaire et du système nerveux.

YOGA / PILATES

À travers l'introspection et la conscience du corps et de la respiration que le yoga apporte, la dimension pilates nous permet de renforcer en douceur les muscles posturaux et profonds tout en assouplissant les articulations. Une séance se déroule donc avec l'enchaînement de mouvements répétés qui impliquent chacune des parties du corps. Une période de relaxation vient compléter la session.

YOGA RESTAURATEUR

Le yoga restaurateur consiste en des postures réconfortantes où le corps est complètement supporté par des accessoires (coussins, blocs, couvertures) pendant plusieurs minutes. Cette pratique apaise le système nerveux, libère la respiration, soutient le système immunitaire, régénère les organes, améliore la digestion, etc. C'est une excellente façon de s'ancrer dans le moment présent, de se détendre profondément, de retrouver la paix intérieure et de se ressourcer.

TAI CHI (OU TAI JI QUAN)

«Le Tāi Ji Quan est l'art du mouvement transcendant.» (V. Stevanovitch, «La Voie du Tāi Ji Quan»). Souvent qualifié de «méditation en mouvement», le tai chi est une discipline corporelle chinoise caractérisée par l'enchaînement de mouvements circulaires exécutés avec lenteur. L'objectif premier du tai chi est d'harmoniser la circulation du Qi (énergie vitale) dans le corps tout en mettant l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique du tai chi permet notamment d'améliorer la souplesse, de procurer une détente musculaire, d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration et la vivacité d'esprit.

SÉRÉNITÉ

Une pratique combinant la respiration consciente, des étirements et des postures simples et accessibles à tous pour relâcher les tensions et la fatigue cumulées tout au long de la semaine. Un cadeau pour cultiver la paix et la sérénité tout en régénérant le corps dans sa globalité.

DÉTENTE SUPRÊME

La respiration, la relaxation et la méditation s'unissent au cours de cette session pour vous offrir un moment de détente profond vous permettant de relâcher les tensions musculaires et de détendre le corps et l'esprit. Une pratique idéale pour prendre soin de soi et se ressourcer au cours de la fin de semaine.