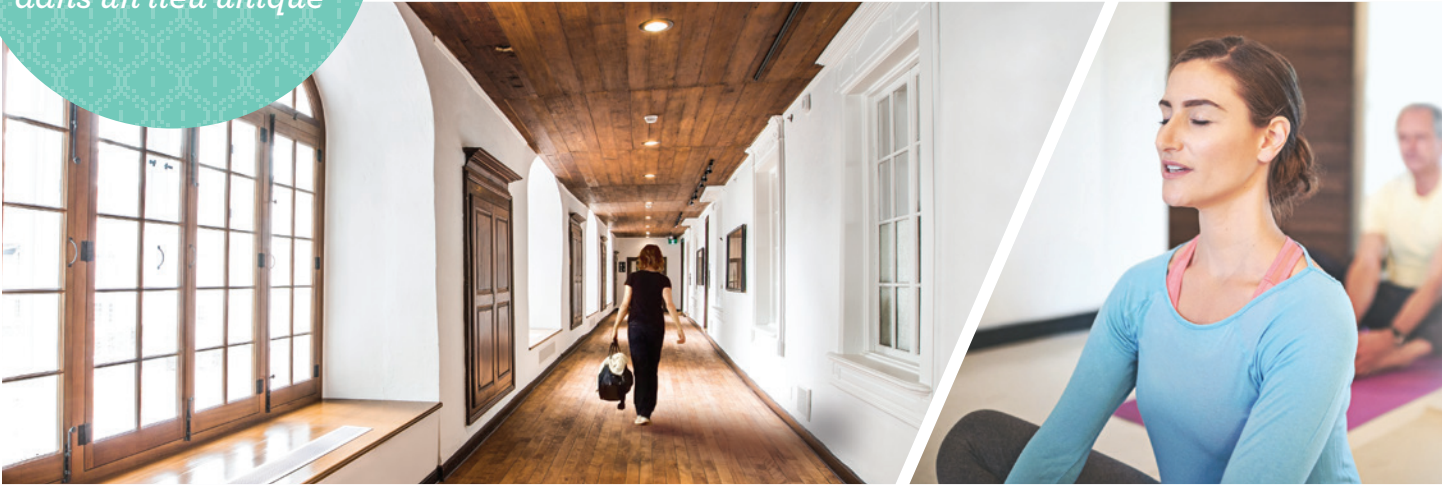




LE  
MONASTÈRE  
DES  
AUGUSTINES

## LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

*dans un lieu unique*



### HORAIRE DES ACTIVITÉS MOUVEMENT ET RESSOURCEMENT

	9h15	12h00	17h30
LUNDI	Marche méditative	Hatha Yoga	Qi gong
MARDI	Marche méditative	Yoga mieux-être	Tai chi
MERCREDI	Marche méditative	Power Shaking	Yoga / Pilates
JEUDI	Marche méditative	Hatha Yoga	Yoga restaurateur
VENDREDI	Marche méditative	Yoga Mieux-être	Sérénité
SAMEDI	Marche méditative	Midi vitalité	Détente suprême
DIMANCHE	Marche méditative	Midi vitalité	Détente suprême

#### SÉRIE MARCHÉ MÉDITATIVE

*Commencer la journée tout en douceur*

La série Marche méditative du programme quotidien vous invite à accueillir la journée en douceur avec une activité de marche axée sur l'introspection. Cette pratique matinale éveillera tranquillement votre corps grâce à des techniques de respiration, des mouvements dynamiques et fluides ainsi qu'une méditation active.

## SÉRIE VITALITÉ

### Intégrer du mouvement à sa journée

#### HATHA YOGA

Ce cours de Hatha yoga est conçu pour tous les niveaux de pratique. Cette session comporte une méditation, la pratique de postures des différentes familles d'asanas et se termine par une période de relaxation. Vous serez guidés tout au long de la séance et vous apprendrez à porter votre attention sur l'alignement juste en respect avec votre condition, la présence attentive et la respiration consciente.

#### YOGA MIEUX-ÊTRE

Le yoga thérapeutique est inspiré de la sagesse ancienne du yoga allié 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

#### MÉDITATION DYNAMIQUE

Une technique de méditation dynamique, simple et efficace pour reconnecter avec sa vitalité corporelle, sa créativité et sa spontanéité. Cette technique aide à libérer les tensions physiques, psychologiques et émotionnelles. Elle permet aux participants de bouger énergiquement et de retrouver leur fluidité corporelle. Elle redonne au corps sa liberté d'action et éveille l'intelligence naturelle du mouvement.

#### 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.