



COURS DE YOGA

Le YOGA permet d'acquérir et de développer la souplesse musculaire des membres inférieurs et supérieurs.

Après le cours, les fonctions cérébrales et la souplesse sont améliorées, l'expression des gènes est altérée et le stress diminue.

Après quelques mois, il y a diminution des douleurs chroniques au cou, soulagement des douleurs chroniques au dos, de l'anxiété, l'équilibre et la capacité pulmonaire s'améliorent.

L'AREQ Des Prairies-Brossard est fier de vous offrir des cours de yoga adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

Les personnes désirant se joindre au groupe pour la pratique salubre du yoga sont les bienvenues. Bienvenue aux hommes également!

DATE : les mardis du 20 janvier 2026 au 5 mai 2026

Relâche le 3 mars (Semaine de la relâche scolaire)

HORAIRE : 9h30 à 11h

LIEU : [Centre municipal Aimé-Guérin](#),

Salle de la Source,

5265, boul. Saint-Laurent,

Ville Sainte-Catherine J5C 1A6

COÛT : Environ 165 \$ selon le nombre de participants.

PROFESSEURE : Amélie Blouin, diplômée en yoga

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :

Nicole Trépanier Gagné

450 659-3372

arniga@netcourrier.com

Note : Important de vous inscrire avant le début des cours



Vous pouvez communiquer avec moi dès maintenant.