



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 salutaire du yoga sont les bienvenues. Bienvenue aux hommes également!

DATE : Les mardis du 15 septembre au 1^{er} décembre 2026 (12 cours)

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h

LIEU : [Centre municipal Aimé-Guérin](#),
Salle de la Source,
5265, boul. Saint-Laurent,
Ville Sainte-Catherine J5C 1A6

COÛT : Environ 120 \$ selon le nombre de participants.

PROFESSEURE : Amélie Blouin, diplômée en yoga

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : Nicole Trépanier Gagné
450 659-3372
arniga@netcourrier.com



Il est important de vous inscrire avant le début des cours.