



VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

Horaires Automne 2022 • Fall 2022 Schedule

1-Sep au 31-Déc, 2022 (Version 3)

FORMATIONS • TRAININGS

Yoga
Certification 200h En Hatha et Vinyasa reconnue par Yoga Alliance 3 weekends par mois du 15 oct 2022 au 16 avril 2023 In Traditional (Hatha) & Flow (Vinyasa) Yoga Recognized by Yoga Alliance 3 weekends/month, Oct-15 to Apr-16
Formations continues: Yin, réparateur, Yoga adapté, etc. Continuing Education: Yin, Restorative, Adapted Yoga, etc.

Massage
Certification 400h En massage suédois reconnu par RMQ Cours privés, démarrez en tout temps Course in Swedish Massage recognized by RMQ Private courses, start anytime
Formations continues: Tissus profonds, californien, thaïlandais, etc. Continuing Education: Deep Tissue, Californian, Thai Massage, etc.

BIEN-ÊTRE • WELLNESS

Tous les emplacements • Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Reçus d'assurances fournis • Équipe de 35 thérapeutes • Réservations en ligne ou par téléphone. Pour réservations, changements et annulations de vos RDVs, téléchargez l'application FRESHA.

All locations • Every Day 9:00am to 10:00pm • Insurance Receipts • Team of 35 Therapists • Book online or by phone.
To book, reschedule or cancel your bookings, download the FRESHA app.

Massage
60 min: \$85-\$90
75 min: \$100-\$110
90 min: \$120-\$130

Ostéopathie
Ostéopathie 55 min: \$90
Ostéo-Massage 90 min: \$135

Acupuncture
55 min: \$80

Ayurveda
Consultations: \$125
Massages: \$90-\$130

YOGA

Cet horaire peut changer, consultez le site web pour la plus récente version. • This schedule could change, consult our website for the latest version.
Forfaits, inscriptions, et gestion de votre abonnement → vibrationsom.com ← Packages, bookings and managing your yoga membership
Réservez et vérifiez vos courriels avant de venir en cas de changements. • Save your spot and check your emails before coming in case of changes.

PLUS INTENSE <<< Ashtanga • Power • Flow • Sivananda • Hatha • Padma • Doux/Gentle • Yin • Restorative >>> **PLUS RELAX**

Aux Studios • At the Studios
Essai Nouveaux Membres \$25/10 jours consécutifs illimités
1 Cours • \$18 • 1 Class
10 Cours • \$150 • 10 Classes
25 Cours • \$300 • 25 Classes
100 Cours • \$995 • 100 Classes
Pas d'expiration • No Expiry Pour tous les studios • For all Studios Passes partageable • Sharable Passes

En ligne • Online
Abonnement illimité : 12.50\$ par semaine Unlimited Membership : \$12.50 per week

Par inscription • By Registration
YOGA-1 (Introduction): \$160
YOGA-2 (Méthode Sivananda): \$160
YOGA-3 (Méthode Ashtanga): \$160
Yoga Prénatal et Maman-Bébé 1 Cours \$20 • 10 Cours \$165
Cours Respiration et Méditation SKY Breath et Art of Meditation \$395

Tous les chemins mènent à Om ! • There's No Place Like Om!

Cours à la carte • Drop-In Classes

≈23°C	≈30°C	Parc • Park	Community	Zoom
-------	-------	-------------	-----------	------

Par inscription • By Registration

Cours et ateliers • Courses and Workshops

Lachine: 2035 rue Victoria, Lachine, QC, H8S 0A8 (2e étage • 2nd Floor)

Yoga • Massage • Ostéopathie • Acupuncture • Ayurvéda Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Every Day 9:00am to 10:00pm

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:45-10:45 Doux et Réparateur Catherine	9:45-10:45 Flow Julie L.	9:45-10:45 Hatha Lilly	9:45-10:45 Slow Flow Donna	8:00-8:50 Power Flow Sabrina	8:00-11:15 YOGA-3 Méthode Ashtanga	9:45-10:45 Hatha Doux Pamela
	14:15-15:15 Yoga Maman-bébé Emily		17:15-18:15 Essentrics Amanda		9:45-11:15 Ashtanga Carole	11:15-12:30 YOGA-1 Introduction
18:00-19:00 Power Flow Brindusa	18:30-19:45 Hatha (Sivananda) Antoine	18:15-19:15 Ashtanga Carole	18:30-19:30 Yoga Doux Manon	17:15-18:15 Flow Trish		
19:30-20:30 Warm Yin Brindusa	18:30-20:45 YOGA-2 Méthode Sivananda	19:45-20:45 Flow Trish	19:45-20:45 Restorative Annabelle			

Pointe-Claire: 46 ave. Sainte-Anne, Pointe-Claire, QC, H9S 4P8 (2e étage • 2nd Floor)

Yoga • Massage • Ostéopathie • Acupuncture • Ayurvéda Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Every Day 9:00am to 10:00pm

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
	9:30-10:45 Flow Marie	9:30-10:30 Essentrics Amanda	7:30-8:30 Hatha Lilly	8:30-9:30 Hatha-Flow Amanda	8:45-10:00 Hatha (Sivananda) Antoine	
9:30-10:45 Hatha Pamela	11:15-12:30 Yin Marie	17:15-18:15 Gentle Susan	9:30-10:30 Restorative +Sound Gen		10:15-11:30 YOGA-1 Introduction	10:00-11:00 Flow Trish
18:30-19:30 Power Flow Sabrina	18:15-19:30 Ashtanga Carole	18:30-19:30 Flow Donna	18:30-20:00 Gentle+Restorative Renee		8:45-11:00 YOGA-2 Méthode Sivananda	
20:00-21:00 Yin Sabrina	20:00-21:00 Yoga Prénatal Emily					16:30-17:30 \$10 Yoga Community Class

Saint-Laurent 1: 847 boul. Décarie, Montréal, QC, H4L 3L7 (Stationnement à l'arrière • Parking at the back)

Massage • Ostéopathie • Acupuncture • Ayurvéda Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Every Day 9:00am to 10:00pm

Saint-Laurent 2: 2075 rue de l'Église, Saint-Laurent, QC, H4M 1G3 (Porte arrière • Back Door)

Yoga • Massage • Ostéopathie • Ayurvéda Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Every Day 9:00am to 10:00pm

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
		9:00-10:00 Yoga & Weights Antoine		9:00-10:00 Yoga & Méditation (Padma) Antoine		10:00-11:00 Hatha Melinda
18:30-19:45 Hatha (Sivananda) Antoine	18:30-19:30 Essentrics Sumara	18:30-19:30 SKY Breath Gradués SKY Breath	18:15-19:30 YOGA-1 Introduction		Ven-Sam-Dim SKY Breath Course Sep 16-18 • Nov 25-27	Ven-Sam-Dim Meditation Course Oct 28-30
		20:00-21:00 Flow Clémence	20:00-21:00 Hatha Pamela	Consulter l'horaire Kirtan • Chanting Antoine & Pamela		

En ligne • Online: Zoom

Yoga • Méditation • Essentrics • SKY Breath Cours en temps réel avec nos professeurs • Abonnement illimité \$12.50 par semaine

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:30 Flow Donna	9:30-10:45 Flow Marie	9:45-10:45 Hatha Lilly	9:45-10:45 Slow Flow Donna		9:45-11:15 Ashtanga Carole	8:00-8:45 SKY Breath Gradués SKY Breath
12:05-12:35 Chair Yoga Brindusa	11:15-12:30 Yin Marie		12:05-12:30 Méditation Pamela & Antoine	12:05-12:50 Hatha-Flow Melinda	12:00-13:00 Feel Good Flow Taylor	9:30-10:30 Gentle-Flow Lilly
	14:15-15:15 Yoga Maman-bébé Emily		17:15-18:15 Essentrics Amanda	17:15-18:15 Flow Trish		
18:30-19:30 Power Flow Sabrina	18:30-19:30 Flow Dominique	18:30-19:30 Flow Donna	18:30-20:00 Gentle+Restorative Renee			
20:00-21:00 Yin Sabrina	20:00-21:00 Yoga Prénatal Emily					20:00-21:15 Yin Tim

Tous les chemins mènent à Om ! • There's No Place Like Om!