



VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

Horaire automne 2023 • Fall 2023 Schedule

L'horaire peut changer, toujours vérifier et réserver votre place en ligne • Schedule can change, always verify and book your spot online

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	

Saint-Laurent - Décarie: Massage • Ostéopathie • Ayurvéda • Formations en massothérapie

PAS DE YOGA À CET EMPLACEMENT • NO YOGA AT THIS LOCATION

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

Saint-Laurent – de l'Église: Yoga • SKY Breath • Méditation • Kirtans • Massage • Formations en massothérapie

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

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
18:30-19:50 Yoga Sivananda Antoine		18:30-19:30 SKY Breath Gradués Cours SKY	18:15-19:30 YOGA-1 Introduction			10:00-11:00 Yoga Flow Karine
		20:00-21:00 Yoga Flow Clémence	20:00-21:00 Yoga Doux Pamela	Consulter l'horaire Kirtan • Chanting Antoine & Pamela	Ven-Sam-Dim SKY Breath Course Antoine & Pamela	Ven-Sam-Dim Meditation Course Antoine & Pamela

Lachine: Yoga • Qi Gong • Massage • Ostéopathie • Acupuncture • Ayurveda

2035 rue Victoria, Lachine, QC, H8S 0A8 (Stationnement gratuit à l'arrière • Free parking at the back)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
		9:45-10:45 Yoga Hatha Lilly		8:30-9:20 Yoga Flow Emily	8:00-9:30 YOGA-3 Méthode Ashtanga	8:00-9:30 Mysore Ashtanga 1er dimanche du mois
	17:25-18:15 Yoga Iyengar Raïda	17:30-18:15 Qi Gong Jasper			9:45-11:15 Yoga Ashtanga Carole	9:45-10:45 Yoga Doux Pamela
18:00-19:00 Power Flow Brindusa	18:30-19:50 Yoga Sivananda Antoine	18:30-19:30 Yoga Ashtanga Carole	18:30-19:30 Power Flow Karine	17:15-18:15 Yoga Flow Trish		11:15-12:30 YOGA-1 Introduction
19:30-20:30 Yin Chaud Brindusa		19:45-20:45 Yoga Flow Trish	19:45-20:45 Yin et Réparateur Mona			

Pointe-Claire: Yoga • Massage • Osteopathy • Acupuncture • Ayurveda • Yoga Teacher Training • Massage Therapy Training

46 ave. Sainte-Anne, Pointe-Claire, QC, H9S 4P8 (Stationnement gratuit à l'avant • Free parking in front)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:30 Gentle Yoga Pamela	9:30-10:45 Flow-Yin Jasmine	8:45-10:00 Sivananda Yoga Jasper	7:30-8:30 Hatha Yoga Lilly	9:00-10:00 Power Flow Christine	9:30-10:50 Sivananda Yoga Antoine	8:00-9:30 Mysore Ashtanga Last Sunday of Month
					Oct-14 to Jan-28 Yoga Teacher Training Yoga Alliance 200h Saturdays+Sundays 8:30-16:30	10:00-11:00 Flow Yoga Trish
18:30-19:30 Slow Flow Jasmine	18:15-19:30 Ashtanga Yoga Carole	18:30-19:30 Flow Yoga Donna	18:15-19:45 Gentle+Restorative Renee	17:15-18:30 Ashtanga Yoga Tanya		18:00-19:00 Community Yoga \$10 tax incl • Preeti
20:00-21:00 Yin+Restorative Mona	20:00-21:00 Prenatal Yoga Emily	20:00-21:00 Yin Yoga Jasmine	20:00-21:15 YOGA-1 Introduction		Consulter l'horaire Kirtan • Chanting Antoine & Pamela	19:45-21:00 Yin Yoga Tim

Om en ligne • Om Online: Yoga • Meditation • SKY Breath

Cours illimités sur Zoom en temps réel avec nos profs pour 12.50\$/semaine • Unlimited Classes, in real time with ur teachers on Zoom for \$12.50/week

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:30 Flow Yoga Donna	8:00-8:50 Flow Yoga Brindusa	9:45-10:45 Hatha Yoga Lilly	7:30-8:30 Hatha Yoga Lilly		9:45-11:15 Ashtanga Yoga Carole	8:00-8:45 SKY Breath Gradués Cours SKY
12:05-12:35 Chair Yoga Brindusa	9:30-10:45 Flow-Yin Jasmine		12:05-12:30 Meditation Pamela & Antoine	12:05-12:50 Yoga Hatha Melinda		9:30-10:30 Gentle-Flow Lilly
18:00-19:00 Power Flow Brindusa		18:30-19:30 Flow Yoga Donna	18:15-19:45 Gentle+Restorative Renee	17:15-18:15 Flow Yoga Trish		
19:30-20:30 Yin Yoga Brindusa	20:00-21:00 Prenatal Yoga Emily					19:45-21:00 Yin Yoga Tim

FORMATIONS • TRAININGS

Yoga
Certification 200h En Hatha et Vinyasa reconnue par Yoga Alliance In Traditional (Hatha) & Flow (Vinyasa) recognized by Yoga Alliance Fall Training on Weekends: Du 14 octobre au 28 janvier Spring Training Intensive: Du 20 mai au 28 juin
Formations continues: Yin, réparateur, Yoga adapté, Yoga sur chaise Continuing Education: Yin, Restorative, Adapted Yoga, Chair Yoga

Massage
Certification 400h En massage suédois reconnu par RMQ et RITMA Cours privés, démarrez en tout temps Course in Swedish Massage recognized by RMQ & RITMA Private courses, start anytime
Formations continues: Tissus profonds, prénatal, thaïlandais, Lomi Lomi Continuing Education: Deep Tissue, Prenatal, Thai Massage, Lomi Lomi

BIEN-ÊTRE • WELLNESS

Tous les emplacements • Tous les jours de 9h00 à 22h00 • Reçus d'assurances fournis • Équipe de 30 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 30 Therapists • Book online or by phone.
To book, reschedule or cancel your bookings, download the FRESHA app.

Massage
60 min: \$90 90 min: \$130 5 x 90 min : \$600

Ostéopathie
Ostéopathie 55 min: \$90 Ostéo-Massage 90 min: \$135 Prénatal, Maman-Bébé: \$90-135

Acupuncture
55 min: \$80

Ayurveda
Consultations: \$95 Massages: \$90-\$130 Abhyanga • Marma

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 email before coming in case of changes.

DU PLUS INTENSE <<< ASHTANGA • POWER • FLOW • SIVANANDA • HATHA • DOUX | GENTLE • YIN • RÉPARATEUR | RESTORATIVE >>> **AU PLUS RELAX**

Aux Studios • At the Studios
Essai Nouveaux Membres \$25/10 jours consécutifs illimités 1 Cours → \$18/cours 10 Cours: \$150 → \$15/cours 25 Cours: \$300 → \$12/cours 100 Cours: \$995 → \$9.95/cours Partageable Sharable Pas d'expiration No Expiry Pour tous les studios For All Studios

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

Par inscription • By Registration
YOGA-1 (Introduction au Yoga): \$160 YOGA-2 (Méthode Sivananda): \$160 YOGA-3 (Méthode Ashtanga): \$160 Atelier de respiration Breath Workshop SKY Breath (3 jours 3h/jour): \$395 Atelier de méditation Meditation Workshop Art of Meditation (3 days 2h/day): \$395

TOUS LES CHEMINS MÈNENT À OM! • THERE'S NO PLACE LIKE OM!