



# VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

## Horaire hiver 2024 • Winter 2024 Schedule v.05

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<br><b>Yoga Hatha</b><br>Antoine |           | 18:30-19:30<br><b>SKY Breath</b><br>Gradués Cours AoL | 18:15 starts Apr-4<br><b>YOGA-1</b><br>8-Week Intro |  |   | 10:00-11:00<br><b>Yoga Flow</b><br>Karine                       |
|   |           | 20:00-21:00<br><b>Yoga Flow</b><br>Clémence           | 20:00-21:00<br><b>Yoga Doux</b><br>Pamela           | Apr-27 16:00<br><b>Kirtan • Chanting</b><br>Antoine & Pamela | Mar-23 – Jun-8<br><b>Massage Training</b><br>400h Certification | Mar 24 – Jun-9<br><b>Massage Training</b><br>400h Certification |

**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   |
|---|---|---|--|---|--|---|
| 12:00-1:00<br><b>Hot Flow</b><br>Alyssa       |   | 9:45-10:45<br><b>Yoga Hatha</b><br>Lilly      |  |   | 8:00-9:30<br><b>YOGA-3</b><br>Méthode Ashtanga | 8:00-9:30<br><b>Mysore Ashtanga</b><br>1er dimanche du mois |
|   | 17:15-18:15<br><b>Yoga Iyengar</b><br>Raïda | 17:30-18:15<br><b>Qi Gong</b><br>Jasper       |  | 17:15-18:15<br><b>Hot Flow</b><br>Trish | 9:45-11:15<br><b>Yoga Ashtanga</b><br>Carole   | 9:45-10:45<br><b>Yoga Doux</b><br>Pamela                    |
| 18:00-19:00<br><b>Power Chaud</b><br>Brindusa | 18:30-19:50<br><b>Yoga Hatha</b><br>Antoine | 18:30-19:30<br><b>Yoga Ashtanga</b><br>Carole | 18:30-19:30<br><b>Power Chaud</b><br>Karine        |   |  | 11:15 Starts Apr-28<br><b>YOGA-1</b><br>8-Week Intro        |
| 19:30-20:30<br><b>Yin Chaud</b><br>Brindusa   |   | 19:45-20:45<br><b>Hot Flow</b><br>Trish       | 19:45-20:45<br><b>Yin &amp; Restorative</b><br>Amy |   |  |   |

**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  |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 8:00-9:15<br><b>Rudram Meditation</b><br>1 <sup>st</sup> Monday of Month | May 20 to June 28 on Mon-Tue-Thu-Fri from 8:30am to 4:30pm<br><b>200h Yoga Teacher Training</b><br>With Antoine & Pamela, Yoga Alliance Certified |  |   |  | 9:30-10:50<br><b>Hatha Yoga</b><br>Antoine                            | 8:00-9:30<br><b>Mysore Ashtanga</b><br>Last Sunday of Month    |
| 9:30-10:30<br><b>Gentle Yoga</b><br>Pamela                               | 9:30-10:30<br><b>Hatha-Flow</b><br>Karen  |  | 7:30-8:30<br><b>Hatha Yoga</b><br>Lilly             | 10:00-11:00<br><b>Power Flow</b><br>Christine                | 11:00-12:00<br><b>SKY Breath</b><br>Gradués Cours AoL                 | 10:00-11:00<br><b>Flow Yoga</b><br>Trish                       |
| 18:30-19:30<br><b>Flow</b><br>Julie                                      | 12:00-13:00<br><b>Flow</b><br>Alyssa  |  | 10:30 starts Apr-4<br><b>YOGA-1</b><br>8-Week Intro | 17:15-18:30<br><b>Ashtanga Yoga</b><br>Tanya                 | Jun-25 13:00-15:00<br><b>Eye Yoga</b><br>Pamela                       | 18:00-19:00<br><b>Community Yoga</b><br>\$10 tax incl • Preeti |
| 20:00-21:00<br><b>Yin+Restorative</b><br>Mona                            | 18:15-19:30<br><b>Ashtanga Yoga</b><br>Carole   | 18:30-19:30<br><b>Yin &amp; Restorative</b><br>Amy |   | Jun-21 18:30<br><b>Kirtan • Chanting</b><br>Antoine & Pamela | Apr 12-14 & Jul 5-7<br><b>Art of Living Pt. 1</b><br>Learn SKY Breath | May 10-12<br><b>Sahaj Samadhi</b><br>Learn Meditation          |

## 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<br><b>Hatha-Flow</b><br>Karen | 9:45-10:45<br><b>Hatha Yoga</b><br>Lilly      | 7:30-8:30<br><b>Hatha Yoga</b><br>Lilly              |   | 9:45-11:15<br><b>Ashtanga Yoga</b><br>Carole | 8:00-8:45<br><b>SKY Breath</b><br>Gradués Cours SKY |
| 12:05-12:35<br><b>Chair Yoga</b><br>Brindusa |  | 17:30-18:15<br><b>Qi Gong</b><br>Jasper       | 12:05-12:30<br><b>Meditation</b><br>Pamela & Antoine | 12:05-12:50<br><b>Yoga Hatha</b><br>Melinda |  | 9:30-10:30<br><b>Gentle-Flow</b><br>Lilly           |
| 18:00-19:00<br><b>Power Flow</b><br>Brindusa |  | 18:30-19:30<br><b>Yoga Ashtanga</b><br>Carole |  |   |  |   |
| 19:30-20:30<br><b>Yin Yoga</b><br>Brindusa   |  |   | 19:45-20:45<br><b>Yin &amp; Restorative</b><br>Amy   |   |  |   |

## FORMATIONS • TRAININGS

| Yoga  |
|---|
| <b>Certification 200h</b><br>En Hatha et Vinyasa reconnue par Yoga Alliance<br>In Traditional (Hatha) & Flow (Vinyasa) recognized by Yoga Alliance<br><br>Spring 2024 Training Intensive: Du 20 mai au 28 juin<br>Fall 2024 Training on Weekends: Du 12 octobre au 19 janvier |
| <b>Formations continues:</b> Yin, réparateur, Yoga adapté, Yoga sur chaise<br><b>Continuing Education:</b> Yin, Restorative, Adapted Yoga, Chair Yoga   |

| Massage   |
|---|
| <b>Certification 400h et 1000h</b><br>En massage suédois reconnu par RMQ et RITMA<br>Course in Swedish Massage recognized by RMQ & RITMA<br>Spring 2024: March 23 to June 8<br>Summer 2024: July 6 to 31 August<br>Fall 2024: Sep 28 to Dec 7 |
| <b>Formations continues:</b> Tissus profonds, Thaïlandais, Lomi Lomi, Flow<br><b>Continuing Education:</b> Deep Tissue, Thai Massage, Lomi Lomi, Flow   |

## 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<br>90 min: \$130<br>5 x 90 min : \$600 |

| Ostéopathie  |
|--|
| Ostéopathie 55 min: \$100<br>Ostéo-Massage 90 min: \$140<br>Prénatal, Maman-Bébé: \$90-140 |

| Acupuncture  |
|--------------|
| 55 min: \$90 |

| Ayurveda  |
|---|
| Consultations: \$100<br>Massages: \$100-\$145<br>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](https://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**

| Yoga aux Studios • At the Studios  |
|--|
| Essai Nouveaux Membres<br>\$30/10 jours consécutifs illimités<br>1 Cours → \$20/cours<br>10 Cours: \$160 → \$17/cours<br>25 Cours: \$325 → \$13/cours<br>50 Cours: \$600 → \$12/cours<br>100 Cours: \$1000 → \$10/cours<br><br>Partageable   Sharable<br>Pas d'expiration   No Expiry<br>Pour tous les studios   For All Studios |

| Yoga en ligne • Online Yoga   |
|---|
| Abonnement illimité : 12.50\$ par semaine<br>Unlimited Membership : \$12.50 per week                                      |
| Yoga en privé • Private Classes   |
| 60 min: \$85 • 75 min: \$105 • 90 min: \$125<br>\$15 /personne additionnelle<br>10 x 60 min : \$795 • 10 x 75 min : \$995 |
| Yoga corporatif • Corporate Classes   |
| À vos emplacements • At your workplace<br>1 Cours: \$10/Personne (Minimum \$150)<br>10 Cours: \$80/Pers (Minimum \$1 200) |

| Yoga par inscription • By Registration  |
|---|
| YOGA-1 (Introduction au Yoga): \$160<br>YOGA-2 (Méthode Sivananda): \$80<br>YOGA-3 (Méthode Ashtanga): \$80<br><br>Atelier de respiration   Breath Workshop<br>SKY Breath (3 jours   3h/jour): \$395<br>Feb 2-4<br>Atelier de méditation   Meditation Workshop<br>Art of Meditation (3 days   2h/day): \$395<br>Feb 3-5 |

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

☎ 514.505.1888 ✉ [info@vibrationsom.com](mailto:info@vibrationsom.com) 🌐 [vibrationsom.com](https://vibrationsom.com) 📱 [vibrationsom](https://vibrationsom.com) 📷 [vibrationsom](https://vibrationsom.com)