



VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

Horaire 2024 • 2024 Schedule

Téléchargez la plus récente version en PDF à vibrationsom.com [Version 12] Download the latest schedule in PDF format at vibrationsom.com
L'horaire peut changer, vérifier et réserver votre place en ligne • Schedule can change so always verify and book your spot online

Cours à la carte • Drop-In Classes				Par inscription • By Registration	
≈23°C	≈30°C	• Nouveau	Community	Zoom	
					Cours et ateliers • Courses and Workshops
DU PLUS INTENSE <<< ASHTANGA • POWER • FLOW • SIVANANDA • HATHA • DOUX GENTLE • YIN • RÉPARATEUR RESTORATIVE >>> AU PLUS RELAX					

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			Méthode Ashtanga YOGA-3 8:00-9:30	8:00-9:30 Mysore Ashtanga 1er dimanche du mois
12:00-1:00 Hot Flow Alyssa				12:00-1:00 • Hot Flow Cameron	9:45-11:15 Yoga Ashtanga Carole	9:45-10:45 Yoga Doux Pamela
	17:15-18:15 Yoga Iyengar Raïda			17:15-18:15 Hot Flow Trish	12:00-13:00 • Hot Slow Flow Juliette	8-Week Intro YOGA-1 Starts Apr-28 11:15
18:00-19:00 Power Chaud Brindusa	18:30-19:50 Yoga Hatha Antoine	18:30-19:30 Yoga Ashtanga Carole	18:30-19:30 Power Chaud Karine			18:00-19:00 • Hot Flow Juliette
19:30-20:30 Yin Chaud Brindusa	20:15-21:15 Gentle Flow Pascale	19:45-20:45 Hot Flow Trish	19:45-20:45 Yin & Restorative Amy			

Pointe-Claire: Yoga • Massage • Osteopathy • Acupuncture • Ayurveda • Yoga Teacher 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 • Rudram Meditation 1 st Monday of Month	9:30-10:30 Hatha-Flow Karen	10:00-11:00 • Essentrics Amanda	7:30-8:30 Hatha Yoga Lilly	10:00-11:00 Power Flow Christine	9:30-10:50 Hatha Yoga Antoine	8:00-9:30 Mysore Ashtanga Last Sunday of Month
9:30-10:30 Gentle Yoga Pamela	12:00-13:00 Flow Alyssa		8-Week Intro YOGA-1 Starts Apr-4 10:30		11:00-12:00 • SKY Breath Gradués Cours AoL	8:45-9:45 • Flow Yoga Trish (Other Sundays)
May 20 to June 28 on Mon-Tue-Thu-Fri from 8:30am to 4:30pm 200h Yoga Teacher Training With Antoine & Pamela, Yoga Alliance Certified				17:15-18:30 Ashtanga Yoga Tanya		10:00-11:00 Flow Yoga Trish
18:30-19:30 • Flow Cameron	18:15-19:30 Ashtanga Yoga Carole	18:30-19:30 Yin & Restorative Amy		Jun-21 18:30 Kirtan • Chanting Antoine & Pamela	Learn Eye Yoga Jun-25 13:00-15:00 Learn SKY Breath Apr 12-14 & Jul 5-7 Learn Meditation May 10-12	17:00-18:00 • \$10 Yoga Various Teachers
20:00-21:00 Restorative Mona			20:00-21:00 • Gentle Yoga + Crystal Bowls Susan			18:30-19:30 \$10 Yoga Preeti

Saint-Laurent - Décarie: Massage • Ostéopathie • Ayurvéd

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

Massage • Ostéopathie • Ayurveda (Pas de Yoga à cet emplacement) | Massage • Osteopathy • Ayurveda (No Yoga at this Location)

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 Hatha Antoine		18:30-19:30 SKY Breath Gradués Cours AoL	18:15 starts Apr-4 YOGA-1 8-Week Intro	Apr-27 16:00 Kirtan • Chanting Antoine & Pamela	400h Certification Massage Training Sep-28 – Dec-7	400h Certification Massage Training Jul-7 – Sep-15
		20:00-21:00 Yoga Flow Clémence	20:00-21:00 Yoga Doux Pamela		11:00am-1:00pm Intro to Massage 25 août	30h Training Deep Tissue Mai-26 Jun-2 Jun-9

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
12:05-12:35 Chair Yoga Brindusa	9:30-10:30 Hatha-Flow Karen	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 AoL
18:00-19:00 Power Flow Brindusa			12:05-12:30 Meditation Pamela & Antoine	12:05-12:50 Yoga Hatha Melinda		9:30-10:30 Gentle-Flow Lilly
19:30-20:30 Yin Yoga Brindusa		18:30-19:30 Yoga Ashtanga Carole	19:45-20:45 Yin & Restorative Amy			

FORMATIONS • TRAININGS

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

Massage
Certification 400h et 1000h En massage suédois reconnu par RMQ et RITMA Course in Swedish Massage recognized by RMQ & RITMA Spring 2024: March 23 to June 8 Summer 2024: July 6 to 31 August Fall 2024: Sep 28 to Dec 7 Formations continues: Tissus profonds, Thaïlandais, Lomi Lomi, Flow Continuing Education: 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 90 min: \$130 5 x 90 min : \$600

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

Acupuncture
55 min: \$90

Ayurveda
Consultations: \$100 Massages: \$100-\$145 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.

Yoga aux Studios • At the Studios
Essai Nouveaux Membres \$30/10 jours consécutifs illimités 1 Cours → \$20/cours 10 Cours: \$160 → \$16/cours 25 Cours: \$325 → \$13/cours 50 Cours: \$600 → \$12/cours 100 Cours: \$1000 → \$10/cours Partageable Sharable Pas d'expiration No Expiry Pour tous les studios For All Studios

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

Yoga par inscription • By Registration
YOGA-1 (Introduction au Yoga): \$160 YOGA-2 (Méthode Sivananda): \$80 YOGA-3 (Méthode Ashtanga): \$80 Atelier de respiration Breath Workshop SKY Breath (3 jours 3h/jour): \$395 Apr 12-14 & Jul 5-7 Atelier de méditation Meditation Workshop Art of Meditation (3 days 2h/day): \$395 May 10-12

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