



VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

Horaire 2024 • 2024 Schedule

Téléchargez la plus récente version en PDF à vibrationsom.com → [Version 13] ← 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 | | | 8:00-9:30 YOGA-3 Méthode Ashtanga | 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 | 11:15-12:30 YOGA-1 8-Week Intro |
| 18:00-19:00 Power Chaud Brindusa | 18:30-19:50 Yoga Sivananda 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 Sivananda 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 | | 11:00-12:15 YOGA-1 8-Week Intro | | 11:00-12:00 • SKY Breath Gradués Cours AoL | 8:45-9:45 • Flow Yoga Trish |
| 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 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 • Ayurveda

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 Sivananda Antoine | | 18:30-19:30 SKY Breath Gradués Cours AoL | 18:15-19:30 YOGA-1 8-Week Intro | Apr-27 16:00 Kirtan • Chanting Antoine & Pamela | 400h Certification Massage Training Aug 2-31 | 400h Certification Massage Training Sep-28 – Dec-7 |
| | | 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 Jun 2-9-16 |

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 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!

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