



# VIBRATIONSOM

YOGA • MASSAGE • BONHEUR

## Horaire d'été 2024 Sumer Schedule

Téléchargez la plus récente version en PDF à vibrationsom.com → [Version 24] ← 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	Au Parc	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 • 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 Mysore Ashtanga Chaque 2 dimanches
12:00-1:00 Yoga au Parc Alyssa				12:00-1:00 Yoga Flow Cameron	9:45-11:15 Yoga Ashtanga Carole	9:45-10:45 Yoga Doux Pamela
				17:15-18:15 Hot Flow Trish	12:00-13:00 Yoga au Parc 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 Yoga au Parc Sabrina			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 • SKY Breath

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 Hatha-Flow Karen		7:30-8:30 Hatha Yoga Lilly		9:30-10:50 Sivananda Yoga Antoine	
		12:00-13:00 Yoga in the Park Alyssa	9:45-11:00 Yoga & Meditation Antoine		11:00-12:00 SKY Breath Gradués Cours AoL	10:00-11:00 Flow Yoga Trish
			Jun 20 & 21 Ayurveda I & II 11:30-12:45	17:15-18:30 Ashtanga Yoga Tanya		
	18:15-19:30 Ashtanga Yoga Carole	18:30-19:30 Yin & Restorative Amy			Jun-24 13:00-15:00 Learn Eye Yoga Pamela	
			20:00-21:00 Gentle Yoga +Crystal Bowls Susan	Jun-21 19:00 Kirtan • Chanting Antoine & Pamela	Jul 12-14 Art of Living Pt 1 Learn SKY Breath	

### 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 • Ayurveda • Massage • Formations en massothérapie • Kirtan

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 <b>Yoga Sivananda</b> Antoine		18:30-19:30 <b>SKY Breath</b> Gradués Cours AoL	18:15-19:30 <b>YOGA-1</b> 8-Week Intro	Apr-27 16:00 <b>Kirtan • Chanting</b> Antoine & Pamela	400h Certification <b>Massage Training</b> Aug 3 Sep-1	400h Certification <b>Massage Training</b> Sep-28 – Dec-7
		20:00-21:00 <b>Yoga Flow</b> Clémence	20:00-21:00 <b>Yoga Doux</b> Pamela	Août 2-4 <b>Sahaj Samadhi</b> Learn Meditation	11:00am-1:00pm <b>Lomi Lomi</b> Jul 28 Aug 11-18	30h Training <b>Deep Tissue</b> Nov 3-10-17

## 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 <b>Chair Yoga</b> Brindusa	9:30-10:45 <b>Hatha-Flow</b> Karen	9:45-10:45 <b>Hatha Yoga</b> Lilly	7:30-8:30 <b>Hatha Yoga</b> Lilly		9:45-11:15 <b>Ashtanga Yoga</b> Carole	8:00-8:45 <b>SKY Breath</b> Gradués Cours AoL
18:00-19:00 <b>Power Flow</b> Brindusa			12:05-12:30 <b>Meditation</b> Pamela	12:05-13:00 <b>Yoga Hatha</b> Melinda		9:30-10:30 <b>Gentle-Flow</b> Lilly
19:30-20:30 <b>Yin Yoga</b> Brindusa		18:30-19:30 <b>Yoga Ashtanga</b> Carole	19:45-20:45 <b>Yin &amp; Restorative</b> Amy			

## FORMATIONS • TRAININGS

Yoga
<b>Certification 200h</b> 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 19 octobre au 26 janvier <b>Formations continues:</b> Yin, réparateur, Yoga adapté, Yoga sur chaise <b>Continuing Education:</b> Yin, Restorative, Adapted Yoga, Chair Yoga

Massage
<b>Certification 400h et 1000h</b> En massage suédois reconnu par RMQ et RITMA Course in Swedish Massage recognized by RMQ & RITMA Summer 2024: Aug 3 to Sep 1 Fall 2024: Sep 28 to Dec 7 <b>Formations continues:</b> Tissus profonds, Thaïlandais, Lomi Lomi, Flow <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 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](http://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 votre emplacement • 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  Art of Living Course Learn SKY Breath (3 jours   3h/jour): \$395 Jul 12-14 Sahaj Samadhi Learn Meditation (3 days   2h/day): \$395 Aug -2-4

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