



# Description des cours et ateliers

Programmation du Centre du Vieux Moulin  
de LaSalle

## Table des matières

Ateliers créatifs.....	3
Aquarelle avec Éliane Berdat .....	3
Aquarelle avec Lara Munoz.....	4
Bande dessinée .....	5
Bouquet de fleurs – Été.....	6
Broderie japonaise .....	6
Broderie Espagnole et du ruban .....	7
Carnet de croquis pour explorer sa créativité.....	8
Chorale .....	8
Création techniques mixtes .....	8
Dessin Croquis en nature mardi matin (6 semaines) - Été .....	10
Dessin avec Éliane Berdat .....	11
DIY créatif – Été.....	12
Écriture créatrice.....	13
Illustration naturaliste mercredi pm (6 semaines) – été.....	14
Initiation à la peinture.....	15
Peinture.....	16
Réparation de vêtements et petits projets .....	17
Cours liés au bien-être.....	18
Aérobic sans saut .....	18
Conscience en mouvement.....	19
Équilibre'aîné .....	20
Étirement et activation musculaire.....	20
Étirement et équilibre .....	20
Essentrics .....	21
Marche et étirements - Extérieur.....	21
Parcours sportif.....	23
PIED.....	24
Pilates.....	24
Salsa - Été.....	24
Taï Chi Chuan/Yang .....	25

Tonus et stretching .....	25
Yoga douceur .....	26
Yoga sur chaise.....	26
Yoga en forme .....	26
Yoga Flow .....	27
Zumba Gold.....	28

## Ateliers créatifs

### Aquarelle avec Éliane Berdat

Vous avez une base en aquarelle. Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier. Venez réaliser vos projets personnels en bénéficiant de l'accompagnement d'une professeure chevronnée.

Matériel suggéré :

- Une palette de plastique blanche pour mélange des couleurs avec de grandes surfaces pour les mélanges
- Un pinceau plat de 1 ½" à 2" ( en soie synthétique)
- Un pinceau rond #6 et #12 ( de préférence en soie naturelle)
- Un trainard #4
- Crayon à mine HB
- Gomme à effacer
- Papier essuie-tout, torchon propre
- Une spatule
- Gomme à masquer et ruban à masquer
- Vieille brosse à dent
- Petit vaporisateur
- Savon liquide
- Papier Fabriano ou **Papier Arches**

Éliane Berdat : mercredi et jeudi

## Aquarelle avec Lara Munoz

L'atelier à l'aquarelle s'agit d'un moment hebdomadaire dans lequel les participants intéressés à pratiquer et explorer la peinture à l'aquarelle sont invités à travailler sur leurs projets et à leur propre rythme avec l'aide et l'orientation de Lara Munoz. Tous les niveaux sont invités à participer.

### Matériel suggéré :

- Bloc de papier d'aquarelle 9x12 de surface texturé, pressé à froid, 140 lb/300g d'épaisseur.
- Brosse ronde taille 6 ou 8.
- Brosse ronde taille 10 ou 12.
- Étui porte pinceaux.
- 2 pots pour l'eau.
- Chiffon en coton et papier essuie-tout.
- Boîte d'aquarelle AVEC PALETTE de minimum 6 couleurs (Jaune chaud, Jaune froid, rouge, rose, bleu pâle, bleu foncé).
- Ruban adhésif à masquer.
- Surface rigide, 11x16 approx (planche de bois, carton mousse, etc).

## Bande dessinée

Imaginez des histoires courtes pour surprendre vos proches et vous-même. Tout en nous amusant, dans cet atelier, nous aborderons les thèmes suivants:

- La création de personnages qui nous ressemblent
- Les différentes structures de base d'une histoire
- Le scénarimage comme outil d'exploration et de découverte
- L'impact de la composition de l'image
- Notion de rythme et de tension
- L'écriture de textes pour soutenir l'image

À chacune des rencontres, vous serez amené à développer vos idées et vous exprimer de façon personnelle.

Matériel suggéré :

- Un crayon à la mine
- Une gomme à effacer
- Un stylo à l'encre
- Papier ou carnet pour dessiner
- 4 à 6 crayons de couleur ou tout autre matériel que vous aimez!



## Bouquet de fleurs – Été

Dans ces ateliers, nous allons apprendre à faire des fleurs avec des rubans. Ces fleurs peuvent être utilisées en bouquet, en décoration d'intérieur et même sur des vêtements!

### **Matériel requis :**

- Ruban double face,
- 50 cm de tissu en soie,
- 50 cm de tissu en Organsa,
- Des pistils artificiels,
- Des fils de couleurs correspondants au ruban et aux tissus
- Pistolet à colle chaude + bâton de colle chaude
- Un briquet
- Une chandelle avec une assiette



## Broderie japonaise

L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons. Vous souhaitez découvrir l'art de la broderie japonaise ou vous souhaitez simplement continuer vos projets soutenus par une professeure d'expérience

### **Matériel requis :**

Le clown	55.50\$	
Cadre de travail (#3)	12.00\$ (usagé) (nouveau : coût 18.50\$)	
Poinçon # 1	20.95\$	(Pour faire le brossé)
Poinçon # 3	29.95\$	
Punaises avec 'puller'	5.95\$	

Ciseaux 11.50\$ Ce montant n'est pas dans le total. Si vous en avez, apportez les vôtres.

Aiguille réparatrice 5.95\$

Cartons pour fils (50) 3.50\$

=====

**Total :** 133.80 \$

Professeure : Diane Bergeron



### Broderie Espagnole et du ruban

Dans ce cours de Broderie rococo (point noués et point posté) et Broderie espagnole on va voir les différents types de points de broderie qu'on va travailler dans les projets de chacun. Nous allons travailler un monogramme, un canevas et un coussin avec les points Rococo. Par la suite on mixera entre Broderie espagnole et différents points Rococos en 3D. La professeure va mettre à la disposition des participants quelques motifs à réaliser.

- Matériel pour broderie espagnol et broderie du ruban :
- Ruban pour brodée "7mm" en différentes couleurs (vert, jaune, rouge, rose, blanc, bleu marine, bleu clair)
- Égouilles # 8 13 16 18 20 22
- Fil pour broderie (Mêmes couleurs du ruban)
- Matériel pour la broderie espagnole
- Tissu à carreaux,
- Fil blanc en coton perlé #8
- Égouilles #22 #7 #9 #18 pour la broderie
- Au cours de la session, la professeure va suggérer d'autres matériaux en fonction de l'avancement du groupe.

## Carnet de croquis pour explorer sa créativité

Dans cet atelier, nous explorerons, à l'aide d'exercice ludique, la ligne expressive, l'impact des couleurs et la composition dans un dessin. En nous inspirant de ce qui nous entoure, nous réaliserons des illustrations personnelles entre réalité et imaginaire. Nous aborderons différentes méthodes pour trouver des idées qui nous animent et les développer dans un style personnel.

Matériel suggéré :

Nous utiliserons le carnet de croquis comme support central à notre démarche artistique. Nous y consignerons aussi bien les exercices créatifs que les idées et les projets d'illustration. De plus, vous aurez besoin de quelques crayons à croquis, des crayons feutre, d'une gomme à effacer, d'un stylo et d'un médium pour ajouter de la couleur comme l'aquarelle ou le crayon de couleur.

Professeur : Alain Gingras



### Chorale

Ensemble vocal dont les membres, chantent collectivement un répertoire musical varié. Un spectacle est prévu vers avril/mai.

Professeure : Ginette Pelletier

### Création techniques mixtes

Venez découvrir plusieurs techniques et expérimenter différents médiums. Vous pouvez travailler avec des pâtes à texture, de l'encre et peinture à l'huile (rouging), le feutrage à l'aiguille, peinture acrylique, peinture sur tissus ou sur bois ainsi que le faux vitrail  
Matériel suggéré : Tout dépend du projet choisi

Professeure : Diane Couture



## Dessin Croquis en nature mardi matin (6 semaines) - Été

Atelier de dessin sur le motif combinant marche et pratique artistique au parc des Rapides. Les participants apprendront à affiner leur regard à travers des exercices d'observation (formes, textures, lumières) et à représenter des éléments naturels avec précision et sensibilité. Utilisation de techniques sèches (crayon graphite) et humides (crayons aquarelle et pinceaux à eau). Idéal pour développer sa gestuelle, travailler les valeurs et initier une approche du carnet de croquis naturaliste.

Matériel:

Outils de dessin :

Crayons graphite (HB, 2B, 4B)

Crayons aquarelle (minimum 6 couleurs : vert, bleu, ocre, terre, etc.)

Estompe ou chiffon doux

Taille-crayon (avec réservoir si possible)

Gomme mie de pain et gomme classique

Supports :

Carnet de croquis ou papier aquarelle

Planche rigide ou support cartonné (si papier libre)

Techniques humides :

Pinceau à réservoir d'eau (ou petit pinceau + pot étanche)

Petit chiffon ou essuie-tout

Petit vaporisateur (facultatif, pour humidifier les couleurs ou le papier)

Confort en plein air :

Tablier ou vêtements confortables

Coussin ou assise légère

Chapeau, crème solaire, bouteille d'eau

Sac à dos ou sacoche pour tout ranger facilement

## Dessin avec Éliane Berdat

Ces ateliers sont dédiés à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Nous expérimentons différents médiums et différents papiers à dessin afin de varier les nombreuses approches qui s'offrent à nous. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordée aux besoins de chaque participant.

Matériel suggéré :

- Un cahier de croquis (100 pages), 9" x 12",
- Crayons à mine de plomb : 3H, HB, 4B ET 9B,
- Pastels secs, crayons Prismacolor, pastels à l'huile, crayons couleurs aquarellables,
- Gommages à effacer,
- Une règle,
- Un taille-crayon
- Une tablette de papier Bristol (Type Velun), 9" x 12", Une tablette de papier aquarelle, Estompes à dessin, Craies Conté de Paris (3 teintes),
- Gomme à effacer molle (Mie-de-pain), Gomme crayon

Professeure : Éliane Berdat



## DIY créatif – Été

### Création avec bouteilles de vin

- Une bouteille en verre vide et un récipient en plastique, peu importe la taille. Il peut s'agir de deux bouteilles de la taille que vous souhaitez ou de deux contenants à votre convenance.
- Une serviette en papier de style découpage avec des images que vous aimez pour décorer votre bouteille ou récipient.
- Pistolet à colle chaude et colle silicone.
- Sèche-cheveux domestique.
- Colle blanche.
- Rubans ou tout autre matériau que vous souhaitez intégrer à votre décoration. Par exemple: paillettes, sequins, peinture acrylique colorée, brillants, coquilles d'œuf, feuilles colorées. Tout objet utile pour la décoration.

### Couronnes de fleurs et de fleurs en papier style vase

- Boîtes à œufs en carton.
- Peintures acryliques dans les couleurs de votre choix.
- Colle blanche.
- Pistolet à colle chaude et colle silicone.
- Ciseaux.
- Bâtons de bois longs pour créer les tiges des fleurs.

### Étoiles en fil et de cadres décoratifs

- Ensemble de fils à tricoter dans vos couleurs préférées.
- Une feuille de carton.
- Une planche de bois carrée (pas trop épaisse), de la taille de votre choix.
- Petits clous fins (environ 2 cm) faciles à enfoncer dans le bois.



## Écriture créatrice

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture, il amène les participants(es) à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun(e).

### Contenu :

- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture : romantique, poétique, dramatique, humoristique, journalistique
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Mises en situation
- Description d'une scène de la nature
- Description d'événements vécus ou imaginés : faire le cadre physique, décrire le lieu, l'atmosphère, etc.
- Description de personnages : portrait physique et moral
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel
- Créer des histoires, des nouvelles, en utilisant les descriptions déjà vues

### Moyen:

- Techniques du temps et du lieu
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de description
- Exercices d'improvisation

Professeure : Marcelle Rose-Pressseau

### Illustration naturaliste mercredi pm (6 semaines) – été

Cet atelier de 6 semaines vous invite à explorer le monde fascinant de l'illustration naturaliste à la manière des planches anciennes du XVIIIe et XIXe siècle. Vous apprendrez à représenter avec précision et sensibilité la flore, les insectes et les oiseaux, en les combinant dans des compositions riches et équilibrées.

Chaque séance abordera une technique spécifique (dessin au crayon, lavis d'encre, aquarelle en superpositions, encrage à la plume) ainsi qu'un thème lié à la nature. L'objectif est de réaliser une illustration complète en fin de parcours, mêlant espèces végétales et animales, en s'inspirant des gravures naturalistes classiques.

Liste de matériel :

Crayons graphite (HB, 2B)

Efface

Plume et encre de Chine (plumes disponibles au Centre pour prêt)

Aquarelle fine et pinceaux ou crayons aquarelle

Papier aquarelle (300g) ou papier bristol

Modèles et planches de référence (fournies par le professeur)

## Initiation à la peinture

Cours de techniques pour apprendre les bases en peinture à l'huile ou acrylique pour ensuite avoir les notions de bases et intégrer les cours de peintures réguliers

Matériel suggéré :

- Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



## Peinture

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art au dessin et à la peinture) et qui souhaitent s'adonner à la peinture à l'huile ou à l'acrylique dans une atmosphère de détente. Une attention particulière est accordée aux besoins individuels. Les notions relatives à l'art peuvent être abordées. Venez développer votre créativité !

- Matériel suggéré : Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



## Réparation de vêtements et petits projets

Les participants apprendront différentes astuces comme remplacer une fermeture éclair sur leurs pantalons ou robes, ajuster l'ourlet d'un pantalon ou d'une robe ou autre vêtement.

De plus, nous allons explorer la récupération de vêtements usagés, tels que des jeans et des chemises. Avec ces matériaux, nous réaliserons différents projets, comme des petits porte-monnaie, des sacs à main, des tabliers et des porte-bouteilles, Etc.

Matériel pour l'atelier de réparation de vêtements et petits projets :

- De l'entoilage préencollé
- Un crayon
- Une règle
- Des épingles,
- Ruban pour mesurer
- Des ciseaux pour couper papier et tissu
- Un coupe-fils,
- Épingles pour la machine à coudre (Machine fournie par le Centre)
- Épingles pour coudre à la main,
- Crayon pour tissu,
- Un découd-vite
- Un vêtement à réparer
- Un dé à coudre
- Des petits morceaux de tissus

Au cours de la session, la professeure va suggérer d'autres matériaux en fonction de l'avancement du groupe.

Professeur : Yolanda Londono

## Cours liés au bien-être

### Aérobic sans saut

Le cours d'aérobic est un type d'entraînement qui combine la barre, les positions de ballet, la danse, la musique, les ballons, les bandes de résistance et parfois les haltères. En d'autres termes, des éléments de différentes disciplines sont combinés pour atteindre une harmonie physique et mentale.

Le cours comprend des chorégraphies à la barre et au centre, dans le but d'augmenter le rythme cardiaque. Il y a de la force, de l'endurance et du cardio. C'est idéal pour brûler les graisses et tonifier les muscles.

À la fin du cours, des exercices de relaxation et d'étirements sont intégrés, où la conscience du corps et l'étirement des ligaments sont recherchés

Professeure : Danae Zeller-Silva

### **Retrouver souplesse et bien-être**

Vous ressentez des tensions, des raideurs ou une perte de mobilité ?

Les douleurs et les tensions vous limitent dans vos mouvements ?

Et si vous pouviez retrouver plus de souplesse, de légèreté et de confort au quotidien ?

Avec le temps, le stress, les blessures et les chutes, le corps adopte des habitudes qui limitent les mouvements et créent des tensions.

Imaginez votre corps comme une rivière : fluide, souple, et sans tension.

Mais petit à petit, des barrages se forment – douleurs, raideurs, fatigue, perte d'équilibre...

✦ Ce cours de somatique est une invitation à libérer votre corps avec douceur !  
Grâce à des mouvements lents, simples et apaisants, les participants pourront :

- Soulager les douleurs et dissoudre les tensions
- Améliorer leur posture et retrouver plus d'aisance
- Gagner en fluidité et en souplesse dans chacun de leurs gestes
- Profiter d'une profonde sensation de détente et de bien-être

### **N.B. : Ce cours se pratique au sol.**

Pourquoi au sol ? Être au sol permet d'être bien soutenu, de réduire les tensions et de relâcher chaque partie du corps en douceur.

## Équilibre'âiné

Ce cours combine à la fois des mini conférences et des exercices.

Voici les thèmes qui seront abordés :

- Comment se relever après une chute ?
- Aider quelqu'un à se relever.
- Comment bien utiliser les aides à la marche?
- L'équilibre.
- Adapter son environnement au quotidien
- Reconnaître les risques de chute.

Entre chaque deux thèmes il y aura une séance d'exercice de 60 minutes

## Étirement et activation musculaire

La technique de barre que la professeure enseigne est basée sur des mouvements répétitifs et se caractérise par l'utilisation de la barre de ballet et l'incorporation de mouvements dérivés du ballet dans la routine, le tout en combinaison avec des positions de yoga et de Pilates et une lourde charge de travail isométrique. Il s'agit d'une activité physique sans mouvements à fort impact.

### **Vous gagnez en :**

Coordination, équilibre, masse musculaire, prise de conscience du corps, tonicité, force, endurance, élasticité et alignement!

À la fin du cours, des exercices de relaxation et d'étirement sont intégrés,

Professeure : Danae Zeller-Silva

## Étirement et équilibre

Ce cours commence avec des mouvements fluides et lents avec techniques de respiration. Un cours qui est spécifiquement conçu pour étirer les muscles et prévenir des douleurs au niveau des articulations. Ce cours est également accès sur les exercices d'équilibre.

Professeure : Mary Standjofski

## Essentrics

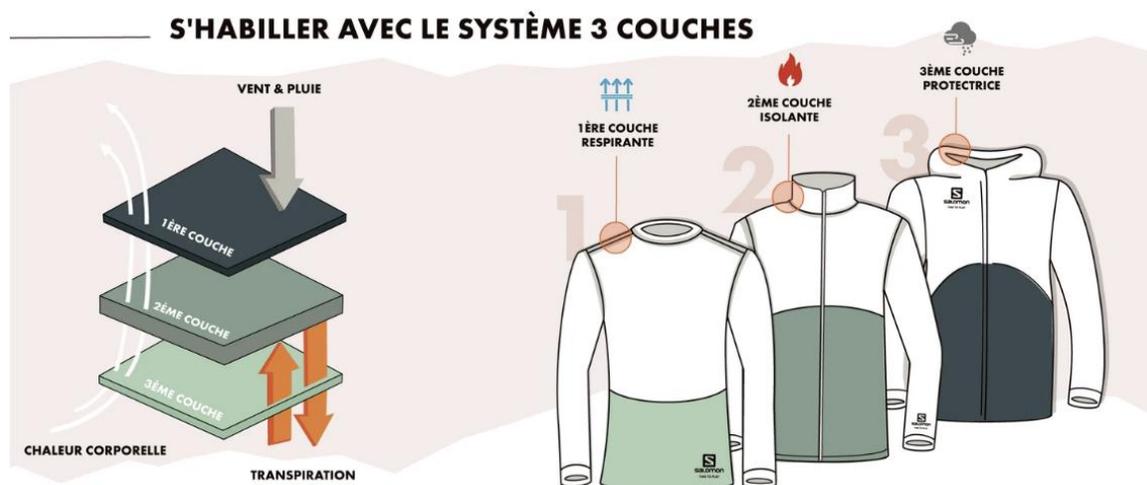
L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré : la force de vos muscles ne freine pas vos mouvements, au contraire elle améliore votre mobilité. Essentrics combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

Professeure : Audrey Chevrier et Martine Deschênes

## Marche et étirements - Extérieur

Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour bien récupérer. Trouver votre bon rythme de marche pour éviter l'épuisement et diminuer le risque de blessure. Venez marcher en groupe pour stimuler la motivation. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour détendre nos muscles

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau! Comme l'activité est à l'extérieur, vous devez prévoir des vêtements appropriés avec la température. Vous pouvez utiliser la technique de couches de vêtements.



Professeure : Annie Brault



## Parcours sportif

Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète. Si tu as un doute, n'hésite pas à demander conseil auprès de ton médecin.

### Objectifs :

- Tonifier le corps, travailler son cardio, développer sa musculature et gagner en force.
- Styles d'Exercices :
- Exercices de musculature : petits squats, pompes sur genoux ou au mur, fentes, relevé de bassin, abdos au sol, Crunch-croisé sur chaise, chaise au mur, ciseaux au sol...
- Exercices cardio : marche genoux haut, talons-fesses, jeux de pieds sur place sans impact...

### Conseils pour débiter

Pour démarrer tes cours de circuit training débutant dans les meilleures conditions, on te conseille de te munir d'une bonne paire de souliers de course, d'un tapis style yoga pour les exercices au sol, et d'une bouteille d'eau. Ensuite le mot d'ordre c'est : va à ton rythme, amuse-toi et n'aie pas peur de transpirer !

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Annie Brault

## PIED

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres. Cours offert deux par semaine animé par un kinésologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.

Des critères de sélection sont établis par le réseau de la santé pour participer à cet atelier.

Il faut être disponible 2 fois par semaine.

Professeur : Kinésologue du CIUSSS

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

**N.B. : certains exercices sont pratiqués au sol.**

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Salsa - Été

Cet atelier de salsa est conçu pour explorer le rythme de votre corps et ses multiples possibilités créatives à travers le mouvement. Tout au long de l'atelier, nous travaillerons des éléments fondamentaux tels que la coordination, la conscience de l'espace et l'écoute active de la musique — des aspects essentiels pour se connecter au rythme et danser avec fluidité. La salsa inclut des mouvements de cardio qui apportent énergie et dynamisme, tout en améliorant votre condition physique. Vous apprendrez des séquences chorégraphiées en duo, favorisant la connexion, la synchronisation et l'improvisation partagée.

## Tai Chi Chuan/Yang

Le Tai-chi Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Tonus et stretching

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Conditionnement musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance. Debout, assis (chaise ou sol), ou coucher au sol avec des poids légers, des tubes élastiques ainsi que le poids du corps.

Stretching et relaxation dirigée :

Retour au calme ! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeures : Annie Brault, Danae Zeller-Silva et Éline Doyon

## Yoga douceur

Alliant les bienfaits de différentes disciplines de Yoga et leurs bases, ce cours est composé d'exercices doux exécutés debout, au sol sur son tapis et parfois assis sur chaise. À l'occasion, à l'aide d'accessoires comme des sangles et des blocs, nous travaillerons à la fois sur la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation. Adapté à tous, ce cours bénéficie également aux gens qui ont des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau !

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Yoga en forme

Un ensemble de postures, de respirations et d'exercices sont empruntés de différentes formes de Yoga et sont pratiqués pour procurer un bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga en forme se pratique sous forme de regroupements d'enchaînement de positions et de mouvements. Grâce à ces exercices, cette activité se révèle idéale pour rester en forme après 50 ans ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Yoga Flow

Cet atelier est spécialement conçu pour les personnes souhaitant rester actives, améliorer leur respiration et se reconnecter à leur corps de manière douce et consciente. À travers des mouvements fluides et adaptés, combinés à des exercices d'étirement, de résistance et de conscience corporelle, nous explorons comment le rythme de la respiration peut nous guider vers un meilleur équilibre physique et émotionnel. Pendant la séance, nous travaillons des enchaînements harmonieux qui lient chaque posture à la respiration, cultivant ainsi un état de pleine présence dans l'instant. Grâce à des transitions douces et conscientes, vous apprendrez à respirer plus profondément et efficacement, à libérer les tensions et à renforcer votre corps. L'accent est mis sur l'équilibre entre l'effort et la détente, en développant souplesse, stabilité et, surtout, une meilleure compréhension de votre propre corps.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau !

## Zumba Gold

C'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour les "aînées". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques internationales (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!