AUTOMNE 2021

Salle communautaire Jasmine-Viens

INSCRIPTION EN LIGNE

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

INSCRIPTION

Automne 2021

Inscription pour les cours et les ateliers de la Salle communautaire Jasmines-Viens automne 2021 Verdun

Cet automne, la Salle communautaire Jasmine-Viens vous propose une vaste gamme d'activités de loisirs et d'ateliers pour tous les âges et tous les goûts : Yoga, Tai chi, Iaïdo, Kinstretch, Reiki, Gardiens avertis, Communication pour couple, Massage shiatsu pour couple, méditation guidée par hypnose, méditation pleine conscience, etc.

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Dates importantes pour la session d'automne 2021

Début des inscriptions : Dimanche 1 août 2021
Fin des inscriptions : Mardi 31 août 2021
Début de la session : Mercredi 1 septembre 2021
Fin de la session : Vendredi 17 décembre 2021

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Procédure d'inscription

pour les cours et ateliers

- Avoir votre preuve de vaccination électronique pour les cours donnés à l'intérieur (voici le lien pour télécharger votre preuve électronique)
- Apporter votre preuve de vaccination électronique en format papier ou électronique pour votre premier cours
- Dès aujourd'hui, inscrivez-vous en ligne sur notre site internet dans la section ateliers
- Pour vous inscrire, cliquez sur le bouton « inscription » pour chaque cours ou atelier
- Remplissez les champs requis pour vous y connecter
- Puis cliquez sur l'onglet pour payer votre inscription et suivez les instructions.
- Tous les paiements pour les cours et les ateliers se font également en ligne sur notre site internet.

Si vous avez besoin d'assistance info@acupunctureverdun.com

Les cours et ateliers seront donnés dans la
Salle communautaire Jasmine-Viens : 261, 6e avenue Verdun

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Le passeport vaccinal

Le passeport vaccinal est obligatoire pour tous les cours de groupe à l'intérieur. C'est la loi, on n'aura pas le choix. Merci de votre compréhension. Si vous n'avez pas votre passeport vaccinal à jour, nous vous proposons le cours de Neigong WangJiWu et XingYi qui est donner à l'extérieur, alors pas besoin de vaccin pour le moment (sauf si la Loi change). Le passeport vaccinal permettra d'attester qu'une personne est adéquatement protégée contre la COVID-19.

Voici comment vous pouvez vous préparer en vue de son éventuelle application.

- Pour tout savoir sur le passeport vaccinal : https://bit.ly/3qYDucN
- Pour télécharger votre preuve de vaccination électronique : https://bit.ly/3iIB3IQ

> Où que vous soyez, vous êtes uni avec les nuages, avec le soleil et avec les étoiles que vous voyez. Vous êtes un avec tout.
>
> -Shunryu Suzuki

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Inscription en ligne

Nous sommes très heureuses de pouvoir vous annoncer que vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne directement sur notre site internet pour la session automne 2021.

Les cours seront donnés dans la Salle communautaire Jasmine Viens 261 6e avenue Verdun. Avec 10-12 personnes maximum par cours, cela permet une approche personnalisée et adaptée aux besoins de chaque élève selon son niveau d'apprentissage et sa condition générale.

Au plaisir de se voir,
Nadia et Eve
Copropriétaires de la Clinique acupuncture familiale Verdun et de la Salle communautaire Jasmine-Viens

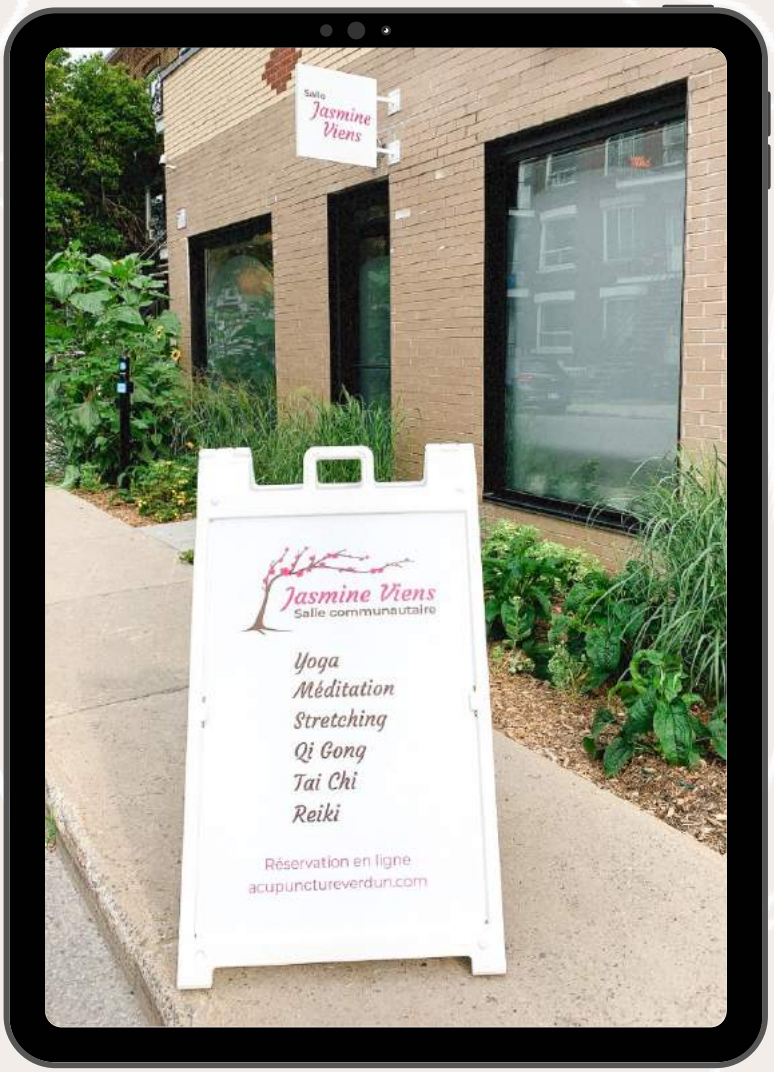
Si vous avez des problèmes techniques pour votre inscription, vous pouvez nous écrire : info@acupunctureverdun.com
Salle communautaire Jasmine Viens 261, 6e avenue Verdun

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Salle communautaire Jasmine-Viens

VISITE GUIDÉE

REGARDER



Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

MON HORAIRE

Automne 2021

Salle communautaire Jasmine-Viens

SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	S

OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	S

NOVEMBRE

D	L	M	M	J	V	S

DÉCEMBRE

D	L	M	M	J	V	S

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Cours automne 2021

Cliquez sur le titre du cours pour plus d'information!

LUNDI

- Yoga doux lundi de 16h à 17h
- Tai Chi lundi de 18h30 à 19h30
- Iaïdo lundi de 19h45 à 21h45

MARDI

- Yoga doux réveil mardi de 7h30 à 8h30
- Neigong WangJiWu et XingYi mardi 11h45 à 13h15 **(cours extérieur)**
- Vinyasa niveau 1 mardi de 12h à 13h
- Yoga et structure mardi 16h15 à 17h15
- Yoga sur chaise mardi 18h30 à 19h30
- Méditation pleine conscience mardi 19h45 à 20h45

MERCREDI

- Vinyasa niveau 2 mercredi de 12h à 13h
- Méditation guidée par hypnose mercredi de 18h à 19h
- Yoga restaurateur mercredi de 19h30 à 20h30

JEUDI

- Yoga doux réveil jeudi de 7h30 à 8h30
- Yoga Yin jeudi de 16h à 17h
- Hatha Yoga pour tous jeudi de 17h30 à 18h30
- Mobilité et flexibilité articulaire Kinstretch jeudi 19h à 20h30

VENDREDI

- Hatha Yoga niveau 1 vendredi 16h45 à 17h45
- Yoga kundalini vendredi 18h à 19h30

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

Ateliers automne 2021

Cliquez sur le titre du cours pour plus d'information!

SEPTEMBRE 2021

- Reiki niveau 2, 4 septembre 2021
- Gardiens avertis 11 septembre 2021
- Communication pour couple 18 et 19 septembre 2021
- Massage shiatsu pour couple 25-26 septembre 2021

OCTOBRE 2021

- Reiki niveau 1, 9-10 octobre 2021
- Reiki niveau 2, 30 octobre 2021

NOVEMBRE 2021

- Reiki niveau Maître, 17 novembre 2021
- Gardiens avertis 20 novembre 2021
- Reiki niveau 3, 28 novembre 2021

DÉCEMBRE 2021

- Reiki niveau 1, 4-5 décembre 2021 2021

Salle communautaire Jasmine-Viens
www.acupunctureverdun.com

AUTOMNE 2021

COURS-LUNDI

Yoga doux

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de hatha yoga au rythme lent et doux axée sur l'alignement, vous offrant ainsi le temps de vivre l'expérience de l'expression des asanas (poses) dans votre corps. La pratique sera également parsemée de pranayama (exercices de respiration), de méditations guidées, et de chants de mantras. Ce cours de yoga doux est accessible à tous, peu importe votre niveau d'expérience en yoga.

Yoga doux

Horaire des cours

- Lundi 16h à 17h
- 6 sept au 13 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-LUNDI

Tai Chi

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le Taiji Qigong Shibashi a été créé par le Grand Maître chinois Lin Hou-Sheng.
Ce style est l'exercice obligatoire pour tous les étudiants d'acupuncture en Chine ! Il y a des millions de personnes qui le pratique dans le monde.

Tai Chi

Horaire des cours

- Lundi 18h30 à 19h30
- 6 septembre au 8 novembre 2021
- 10 cours
- 140$

Luca Giroux, professeur

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-LUNDI

Iaïdo

Salle communautaire Jasmine-Viens

L'iaïdo, c'est l'art de tirer le sabre de son fourreau (dégainer), de couper et de rengainer. De toutes les voies martiales japonaises, l'iaïdo est peut-être celle qui est la plus orientée vers la philosophie. L'iaïdo est une discipline non-combative mentale et physique du plus haut degré. Il est basé sur une utilisation déterminée du sabre japonais traditionnel appelé katana. La vraie nature de l'iaïdo est complètement à l'opposé de l'agressivité et de la violence. La pratique avec le sabre n'est en fait qu'un prétexte pour développer la maîtrise de soi.

Iaïdo

Horaire des cours

- Mardi 19h45 à 21h15
- 6 septembre au 8 novembre 2021
- 10 cours
- 220$

Luca Giroux, professeur

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MARDI

Yoga doux réveil

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de hatha yoga au rythme lent et doux axée sur le réveil de l'organisme, ce cours vous offre l'opportunité de commencer votre journée dans un espace d'équilibre, d'ancrage et de connexion avec vous-même. Les cours seront un amalgame de pratique d'asanas (poses), de pranayama (exercices de respiration), de méditations guidées, et de chants de mantras. Ce cours de yoga doux est accessible à tous, peu importe votre niveau d'expérience en yoga.

Yoga doux réveil

Horaire des cours

- Mardi 7h30 à 8h30
- 7 sept. au 14 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS EXTÉRIEUR-MARDI

Salle communautaire Jasmine-Viens

Neigong WangJiWu et XingYi

Dérivée de la tradition du Xingyiquan, ces exercices combinent leurs mouvements avec une intention dirigée d'étirer et de «nettoyer» les jointures du corps tout en équilibrant le système énergétique et en étant simple à apprendre et à pratiquer. Ce système est un principe d'hygiène quotidienne, au même niveau que le brossage de dents et du lavage des cheveux. Les séances ne sont pas des «cours» à proprement dit. La routine reste la même d'une journée à l'autre et tous les niveaux d'expériences pratiquent ensemble. L'instruction se fait donc sur une base individuelle.

Neigong WangJiWu et XingYi

Horaire des cours

- Mardi 11h45 à 13h15
- 17 août au 5 octobre 2021
- 8 cours
- Contribution volontaire, suggéré 10$, don sur place.
- ATTENTION cours donné à l'EXTÉRIEUR
- Point de rencontre 6e avenue et Boul. LaSalle

Line Godbout, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MARDI

Vinyasa niveau 1

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de mouvement au rythme de votre respiration, vous offrant un espace de liberté et d'exploration au sein des cycles d'asanas (poses) qui composent chaque cours. Cette pratique de vinyasa se veut active et modérée, et accessible à tous, peu importe votre niveau d'expérience en yoga.

Vinyasa niveau 1

Horaire des cours

- Mardi 12 à 13h
- 7 sept. au 14 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MARDI

Yoga et structure

Salle communautaire Jasmine-Viens

Accessible à tous. C'est un YOGA bonifié d'échauffement, ainsi que de postures d'ouverture et de dénouement précis. Il vous permettra de bâtir une pratique adaptée à vous, reflétant vos forces et limitations, tant sur le plan physique, qu'émotif et mental. L'objectif est de mieux connaître votre corps, le suivre et le laisser vous guider, au delà de la posture, à travers ses muscles, organes et chemin du fascia, aussi d'appliquer ces notions hors du tapis dans votre quotidien. Mes cours sont guidés par un instinct créatif, ils sont le reflet d'acquis en Yoga et Arts martiaux.

Yoga et structure

Horaire des cours

- Mardi 16h15 à 17h15
- 7 sept. au 14 déc. 2021
- 14 cours
- 252$

Line Godbout, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MARDI

Yoga sur chaise

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le yoga sur chaise est à la portée de tous quels que soient l'âge, la condition physique ou le niveau de flexibilité. C'est une agréable approche de réduction du stress, de l'anxiété, des douleurs chroniques et de remise en forme tout en douceur où chaque personne progresse à son rythme. Les séances sont composées d'exercices d'étirements, de respiration et de méditation. Les postures classiques de yoga sont adaptées à la chaise ce qui les rend accessibles à tous. Excellent pour le dos, le cou, les épaules, les poignets tous très sollicités par le travail de bureau.

Yoga sur chaise

Horaire des cours

- Mardi 18h30 à 19h30
- 7 septembre au 9 novembre 2021
- 10 cours
- 200$

Johanne Lamarche, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MARDI

Méditation pleine conscience

Salle communautaire Jasmine-Viens

C’est une technique de méditation inspirée de la tradition bouddhiste et indienne ‘’Vipassana’’ pour améliorer la pleine conscience. Nous observerons le moment présent à travers des différentes techniques comme le scan corporel, exercices de respiration, des mudras, des textes, entre autres. Ces différentes techniques vont nous aider à relaxer le corps, lâcher prise et à prendre conscience de ce que vous vivez ici et maintenant. Notre corps et nos ressentis corporels nous parlent, il faut juste leur donner un moment d’écoute pour ramener l’attention vers soi. L’engagement pour plusieurs semaines amènera plus de conscience dans tous les aspects de votre vie.

Méditation pleine conscience

Horaire des cours

- Mardi 19h45 à 20h45
- 14 sept au 30 nov 2021
- 12 cours
- 220$

Joanna Skrzypczak, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MERCREDI

Vinyasa niveau 2

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de mouvement au rythme de votre respiration, vous offrant un espace de liberté et d'exploration au sein des cycles d'asanas (poses) qui composent chaque cours. Cette pratique de vinyasa se veut active, intermédiaire et modérée, ouverte à celles et ceux qui ont une expérience de base en yoga.

Vinyasa niveau 2

Horaire des cours

- Mercredi 12 à 13h
- 8 sept. au 15 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MERCREDI

Méditation guidée par hypnose

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le principe de la méditation guidée, c'est quand vous êtes guidé, par un narrateur, pour provoquer un changement spécifique dans votre état et votre vie. Vous êtes d'abord guidés pour détendre votre corps, votre mental et votre esprit, et atteindre un état méditatif profond avant de partir en voyage, dans votre esprit, pour atteindre un but spécifique. La méditation sous hypnose est une méditation effectuée à l'intérieur de Savasana supportée. Cette posture de yoga restaurateur amène un état de relaxation et de calme ayant pour effet de libérer les tensions.

Méditation guidée par hypnose

Horaire des cours

- Mercredi 18h00 – 19h00
- 1 septembre au 24 novembre 2021
- 9 séances
- 180$

Farah Quiroga, hypnothérapeute

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-MERCREDI

Yoga restaurateur

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de mouvement au rythme de votre respiration, vous offrant un espace de liberté et d'exploration au sein des cycles d'asanas (poses) qui composent chaque cours. Cette pratique de vinyasa se veut active, intermédiaire et modérée, ouverte à celles et ceux qui ont une expérience de base en yoga.

Yoga restaurateur

Horaire des cours

- Mercredi 19h30 à 20h30
- 8 sept. au 15 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-JEUDI

Yoga doux réveil

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique de hatha yoga au rythme lent et doux axée sur le réveil de l'organisme, ce cours vous offre l'opportunité de commencer votre journée dans un espace d'équilibre, d'ancrage et de connexion avec vous-même. Les cours seront un amalgame de pratique d'asanas (poses), de pranayama (exercices de respiration), de méditations guidées, et de chants de mantras. Ce cours de yoga doux est accessible à tous, peu importe votre niveau d'expérience en yoga.

Yoga doux réveil

Horaire des cours

- Jeudi 7h30 à 8h30
- 9 sept. au 16 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-JEUDI

Yoga Yin

Salle communautaire Jasmine-Viens

Une pratique axée sur la douceur, la lenteur, et l'ouverture, qui vous installe dans un espace d'équilibre et de connexion profonde avec vous-même. La pratique du yin yoga cible le fascia, cet organe à l'intérieur de notre peau qui maintient tout ce qui compose notre corps ensemble, ainsi que les méridiens, s'inspirant directement des principes de la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture). En demeurant immobile (de 3 à 8 minutes) au sein des poses (temps variable selon chaque asana), l'espace se libère dans le fascia, ce qui offre à votre corps une plus grande liberté de mouvement à long terme.

Yoga Yin

Horaire des cours

- Jeudi 16h à 17h
- 9 sept. au 16 déc. 2021
- 15 cours
- 315$

Alexandra Roussel, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-JEUDI

Salle communautaire Jasmine-Viens

Hatha Yoga pour tous

Le cours de Hatha Yoga est basé sur le yoga traditionnel qui apporte un bien-être général du corps, une stabilité mentale et la fluidité de notre énergie vitale. Les cours sont axés sur l'alignement postural, la conscience et l'exploration à travers des postures, des exercices de respiration, des mudras et de la méditation. Le cours est accessible à tous les niveaux grâce aux différents ajustements et des options qui sont offerts tout au long de la séance dans un ambiance de respect et d'écoute. L'engagement pour plusieurs semaines amènera à une évolution intégrale de votre pratique du yoga, ainsi que la conscience dans votre posture journalière. Le cours peut être donné en 3 langues, français, anglais et/ou espagnol.

Hatha Yoga pour tous

Horaire des cours

- Jeudi 17h30 à 18h30
- 16 sept au 2 déc 2021
- 12 cours
- 220$

Joanna Skrzypczak, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-JEUDI

Mobilité et flexibilité articulaire Kinstretch

Salle communautaire Jasmine-Viens

Kinstretch est un système d'amélioration du mouvement qui développe le contrôle du corps, la flexibilité et l'amplitude de mouvement active de façon optimale. Sous forme de cours en groupe, tout peut être adapté à votre niveau, peu importe votre expérience dans le monde de l'activité physique. De plus c'est le meilleur complément à la pratique de votre sport et/ou de la vie que vous menez.

Mobilité et flexibilité articulaire Kinstretch

Horaire des cours

- Jeudi 19h à 20h30
- 2 septembre au 19 novembre 2021
- 12 cours
- 240$

Étienne Lajeunesse, professeur

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-VENDREDI

Hatha Yoga niveau 1

Salle communautaire Jasmine-Viens

Comme toutes les disciplines, le hatha yoga présente de nombreux bienfaits sur la santé et l'esprit. Découvrez dans cet article les effets qu'il apporte sur la relaxation, la souplesse ainsi que sur la concentration. Le hatha yoga est une forme de yoga qui permet une amélioration de la forme globale du pratiquant. Sur le plan émotionnel, cette activité de détente et de bien-être vous aide à mieux gérer le stress et l'anxiété et stimule également la qualité de sommeil. Puisqu'elle se base sur la respiration profonde pendant les exercices, elle est un excellent moyen pour combattre l'insomnie.

Hatha Yoga niveau 1

Horaire des cours

- Vendredi 16h45 à 17h45
- 3 septembre au 26 novembre 2021
- 13 cours
- 260$

Charlène Lichensky, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

COURS-VENDREDI

Yoga kundalini

Salle communautaire Jasmine-Viens

Appelé dans la Tradition le Yoga de la Conscience, le yoga Kundalini est dynamique et puissant puisqu'il éveille notre conscience dans notre corps: la Kundalini. Faisant appel à divers kriyas (la combinaison de postures, respirations, mantras et méditations), ce yoga est complet. Il agit sur tout le corps et ses systèmes : nerveux, glandulaire, énergétique, émotionnel et psychique. Il redonne à l'esprit sa neutralité et sa clarté et il nous permet de purifier et libérer nos schémas négatifs et patterns inconscients. Vous gagnerez une plus grande force intérieure et vous rehausserez à leur maximum toutes les sphères de votre vie!

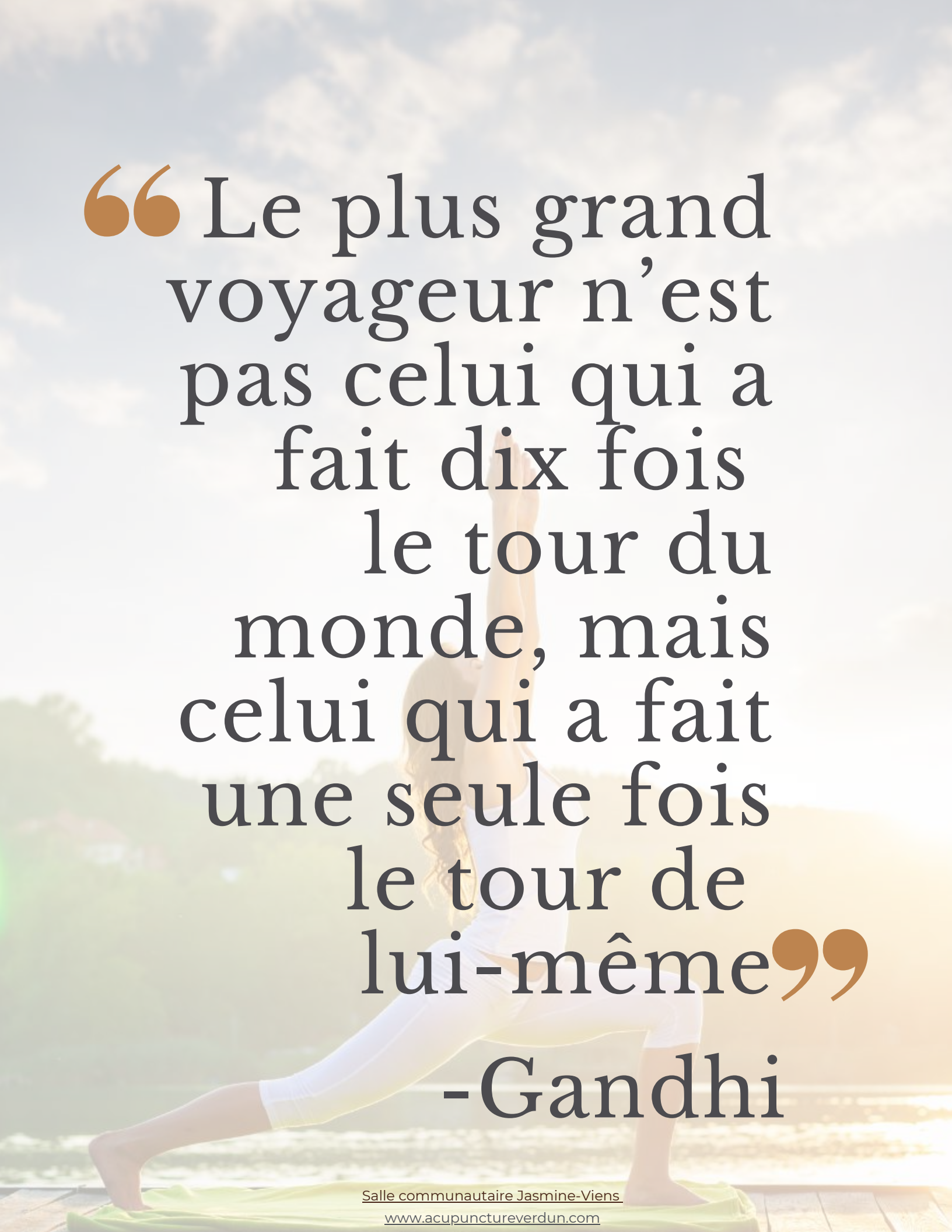
Yoga kundalini

Horaire des cours

- Vendredi 18h00 à 19h30
- 3 septembre au 29 octobre 2021
- 9 cours
- 225$

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION


“Le plus grand voyageur n’est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même”
-Gandhi

AUTOMNE 2021

ATELIERS-SEPTEMBRE

Salle communautaire Jasmine-Viens

Reiki niveau 2

Au cours du niveau 2 de la formation Reiki, vous recevrez des symboles additionnels Reiki, très puissants, vous permettant d'augmenter le pouvoir de guérison et la guérison à distance. Le saut du niveau 1 au niveau 2 est haut, donc vos vibrations seront brusquement augmentées. Vos symboles et mantras font partie de ce niveau. Vous apprendrez également le traitement mental et la guérison à distance. Ensuite, vous pourrez suivre votre cheminement Reiki et découvrir qui vous êtes, avec plus d'outils. Si vous pensez prendre le niveau 2, je suggère d'attendre 2-3 mois pour permettre d'intégrer le premier niveau.

Reiki niveau 2

Horaire

- 4 septembre 2021 – 9h à 18h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-SEPTEMBRE

Gardiens avertis

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

Gardiens avertis

Horaire

- Samedi 11 septembre 2021 (8h à 16h)
- Total 8h
- 60$
- Apporter un lunch froid
- Avoir une poupée ou un toutou

Émilie Hegedus, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-SEPTEMBRE

Salle communautaire Jasmine-Viens

Communication pour couple

En ces temps bousculés, tellement a changé – mais pas tout. Certains couples se rendent compte à quel point il est difficile de se parler. Difficile de vivre en harmonie quand on se sent incompris ! ...mais en fait, l'on se rend compte que ces difficultés de communication ne sont pas nouvelles, et ne sont que magnifiées par la proximité imposée. Ce court atelier aborde certains des principes fondamentaux de la communication en couple – en commençant avec l'écoute ! Par des exercices ludiques, nous apprendrons à mieux communiquer ensemble, mieux entendre ce que veut vraiment dire l'autre – et idéalement, retrouver ou améliorer notre connexion à l'autre.

Communication pour couple

Horaire

- Samedi 18 septembre 2021 (14h à 17h)
- Dimanche 19 septembre 2021 (14h à 17h)
- Total 6h
- 240$ par couple

Jean-François Jodoin, professeur

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-SEPTEMBRE

Massage shiatsu pour couple

Salle communautaire Jasmine-Viens

Pas besoin de table, pas besoin d'huile ! Le shiatsu est une forme de massage donné au sol à un receveur habillé. C'est un massage très varié, qui peut aller du doux et relaxant au puissant, profond et dynamique. Sur deux après-midis, nous explorerons en couple les bases de ce massage, et apprendrons des courtes séquences efficaces pour se libérer la tête, le cou, les épaules, et le bas du dos. Cet atelier s'adresse à tous, et ne requiert pas de connaissances préalables. Pour ceux qui qui trouvent difficile de rester au sol, des techniques et exercices sur chaise vous seront proposés.

Massage shiatsu pour couple

Horaire

- Samedi 25 septembre 2021 14 à 17h
- Dimanche 26 septembre 2021 14h à 17h
- total 6h
- 240$ par couple

Jean-François Jodoin, professeur

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-OCTOBRE

Reiki niveau 1

Salle communautaire Jasmine-Viens

J'offre le niveau 1 de formation Reiki pour la guérison personnelle et l'équilibre du chakra. Après cette formation, un étudiant sera capable d'appliquer les traitements sur ses amis et sa famille. Au niveau 1, vous apprendrez l'histoire du Reiki, les principes et les pratiques de guérison de soi-même et des traitements donnés aux autres. Vous apprendrez les bénéfices de Reiki et ses principes.

Reiki niveau 1

Horaire

- 9-10 octobre 2021 – 9h à 18h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-OCTOBRE

Salle communautaire Jasmine-Viens

Reiki niveau 2

Au cours du niveau 2 de la formation Reiki, vous recevrez des symboles additionnels Reiki, très puissants, vous permettant d'augmenter le pouvoir de guérison et la guérison à distance. Le saut du niveau 1 au niveau 2 est haut, donc vos vibrations seront brusquement augmentées. Vos symboles et mantras font partie de ce niveau. Vous apprendrez également le traitement mental et la guérison à distance. Ensuite, vous pourrez suivre votre cheminement Reiki et découvrir qui vous êtes, avec plus d'outils. Si vous pensez prendre le niveau 2, je suggère d'attendre 2-3 mois pour permettre d'intégrer le premier niveau.

Reiki niveau 2

Horaire

- 30 octobre 2021 – 9h à 18h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-NOVEMBRE

Reiki niveau maître

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le niveau maître s'adresse à ceux qui souhaitent approfondir leur propre pratique et leur processus de transformation personnelle, ainsi qu'à ceux qui souhaitent transmettre les enseignements du Reiki. Le niveau maître de Reiki comprend une initiation, les techniques d'enseignement, des travaux à compléter sur des soins ainsi qu'une rencontre individuelle à la fin. Ce niveau peut prendre plusieurs mois selon le rythme de l'étudiant.

Reiki niveau maître

Horaire

- 17 novembre – 10h à 17h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION

Gardiens avertis

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

Gardiens avertis

Horaire

- Samedi 20 novembre 2021 (8h à 16h)
- Total 8h
- 60$
- Apporter un lunch froid
- Avoir une poupée ou un toutou

Émilie Hegedus, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-NOVEMBRE

Reiki niveau 3

Salle communautaire Jasmine-Viens

À la suite du troisième niveau de Reiki on peut appliquer le premier symbole du Maître ainsi que des techniques additionnelles d'harmonisation et de traitement. L'initiation au 3e niveau aide les gens à s'ouvrir aux techniques de Reiki et à progresser dans leur cheminement. Je suggère d'attendre 2-3 mois pour permettre d'intégrer le niveau 2. Le cours comprend l'initiation, les techniques additionnelles, des soins de pratique à compléter ainsi qu'une rencontre individuelle à la fin.

Reiki niveau 3

Horaire

- 28 novembre 2021 – 9h à 18h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION

AUTOMNE 2021

ATELIERS-DÉCEMBRE

Reiki niveau 1

Salle communautaire Jasmine-Viens

J'offre le niveau 1 de formation Reiki pour la guérison personnelle et l'équilibre du chakra. Après cette formation, un étudiant sera capable d'appliquer les traitements sur ses amis et sa famille. Au niveau 1, vous apprendrez l'histoire du Reiki, les principes et les pratiques de guérison de soi-même et des traitements donnés aux autres. Vous apprendrez les bénéfices de Reiki et ses principes.

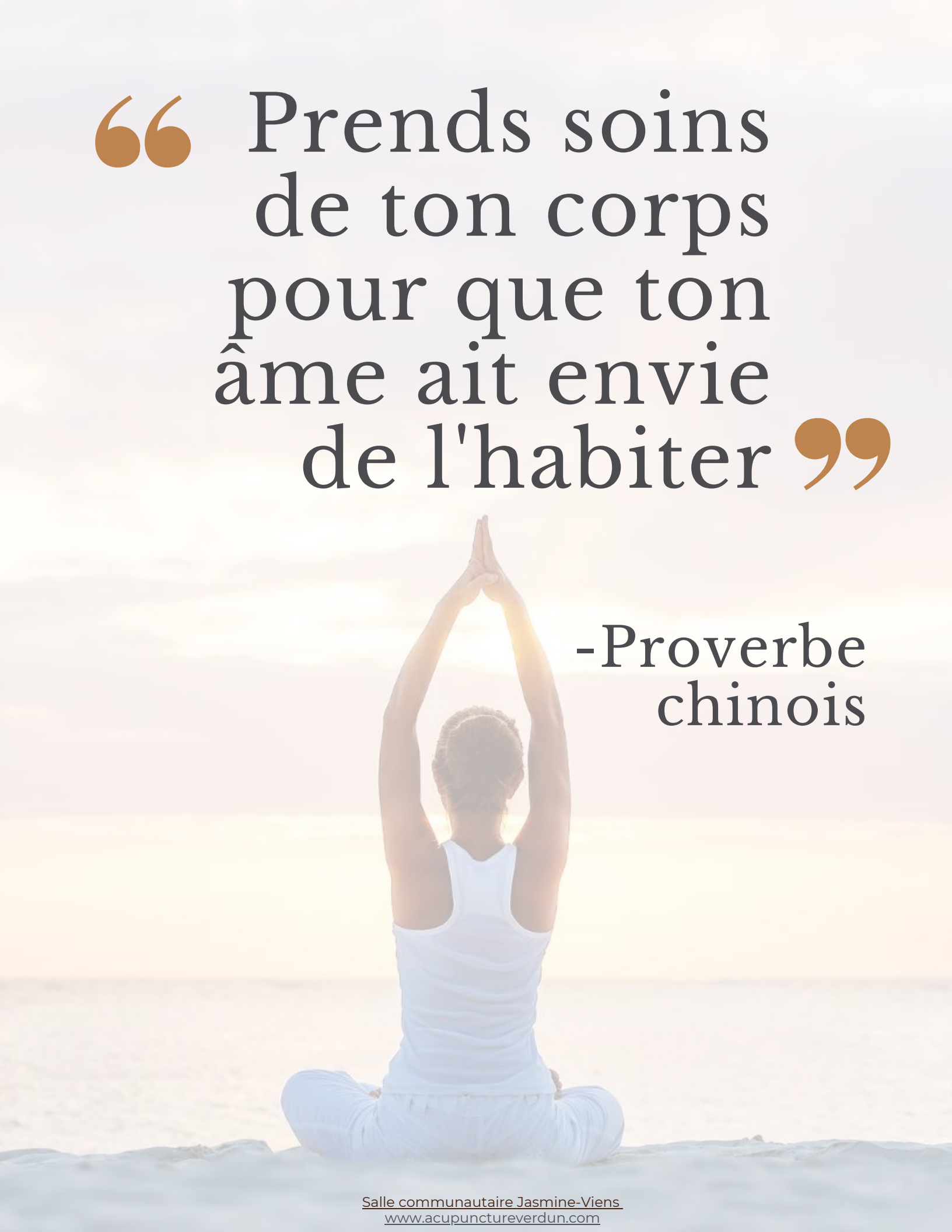
Reiki niveau 1

Horaire

- 4-5 décembre 2021 – 9h à 18h

Farah Quiroga, professeure

INSCRIPTION


“Prends soins de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter”
-Proverbe chinois

Notre histoire

Nous avons vraiment à coeur la communauté de Verdun et c'est pourquoi nous avons ouvert une clinique familiale pour redonner au quartier qui nous a vues grandir et s'épanouir comme thérapeutes.

Afin de pouvoir amener ces différents projets à maturité, il est alors apparu nécessaire de créer la Salle communautaire Jasmine-Viens à la clinique. La détermination et la collaboration de chacun des thérapeutes nous permet aujourd'hui de réaliser ce rêve et de le construire avec vous.

Nous sommes entourées d'une équipe de thérapeutes complémentaires et de professeurs passionnés. La Clinique d'Acupuncture Familiale Verdun ainsi que la Salle communautaire Jasmine-Viens reflètent les valeurs familiales, communautaires et de compassion de l'équipe.

Au plaisir de vous rencontrer,

Nadia et Eve
copropriétaires

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

Thérapeutes

NADIA LABELLE

Acupuncteure

EVE PINSONNAULT

Acupuncteure

HUGO LEBEL

Acupuncteur

CHARLES PICHET

Ostéopathe

GUILLAUME PASCAL

Ostéopathe

FARAH QUIROGA

Hypnothérapeute

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

Thérapeutes

LINA VENDETTE

Massothérapeute

NADIA DUNN

Massothérapeute

PHILIPPE CAUCHI

Massothérapeute

LISE MILLET

Naturopathe

LINE GODBOUR

Massage Tui Na

JEAN-FRANÇOIS JODOIN

Psychologue

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

Acupuncture
FAMILIALE VERDUN

La Clinique acupuncture familiale Verdun est une famille de thérapeutes complémentaires enracinés dans un espace de partage chaleureux.

L'approche en santé intégrative est au coeur de nos méthodes de traitement puisque la combinaison de modalités thérapeutiques permet de traiter autant l'aspect physique et psychologique de l'individu ce qui a pour effet de potentialiser l'efficacité globale du traitement.

Nous vous invitons à prendre un rendez-vous en ligne directement sur notre site internet avec le thérapeute de votre choix. Si vous avez des questions vous pouvez également nous rejoindre par téléphone.

Si vous avez pris rendez-vous, installez-vous confortablement dans la salle d'attente, votre thérapeute viendra vous chercher.

- Acupuncture
- Acupuncture communautaire 20$
- Ostéopathie
- Massothérapie
- Naturopathie
- Soins Ayurveda
- Reiki
- Hypnose
- EMT - anxiété
- Qi Gong médical

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

Salle communautaire Jasmine-Viens

Le 10 octobre 2019, la communauté des acupuncteurs a perdu Jasmine Viens une acupuncteure et une enseignente de haut calibre. Elle a toujours eu à cœur d'être une source d'optimisme et de joie pour son entourage. Son altruisme l'a poussé à devenir infirmière dans le but d'accomplir des missions humanitaires puisqu'il n'était pas possible de le faire en tant qu'acupuncteure à l'époque.

Elle a toujours été une étudiante dans l'âme et une mentore pour plusieurs. Elle a pu combiner ses intérêts à son amour des voyages en accompagnant les finissants lors de plusieurs stages de fin d'études en Chine. Son entrain était toujours source de motivation pour ses étudiants. Jasmine Viens était une force pour notre profession et pour son entourage. Elle a inspiré notre communauté par son énergie calme et joyeuse et a poussé d'innombrables acupuncteurs à devenir de meilleurs thérapeutes en suivant son exemple.

Pour Nadia et Eve, Jasmine était une mentore et une amie exceptionnelle comme elle l'a été pour plusieurs autres acupuncteurs. Elles sont très reconnaissantes des enseignements précieux que Jasmine leur a transmis avec passion et dévouement. Ce fut un privilège également de pouvoir faire un stage clinique en Chine à ses côtés.

Nadia et Eve ont tenu à rendre hommage à Jasmine en lui dédiant la « Salle communautaire Jasmine Viens » afin que son énergie, son amour et son empathie puisse toujours rayonner dans leur communauté.

Professeurs

JOHANNE LAMARCHE

EVE PINSONNAULT

LUCA GIROUX

ALINA DORICHEVA

ÉTIENNE LAJEUNESSE

FARAH QUIROGA

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

Professeurs

SOPHIE LEMAIRE

LINE GODBOUT

JEAN-FRANÇOIS JODOIN

“Nous sommes une famille de thérapeutes complémentaires et de professeurs passionnés enracinés dans un espace de partage chaleureux”

WWW.ACUPUNCTUREVERDUN.COM

“De la **méditation** naît la sagesse”

-Bouddha