

# Première session: de Sept au 28 oct. de midi à 13:30

51 Sherbrooke West

Montreal, QC

H2X 1X2

Email: [info@notman.org](mailto:info@notman.org)

Metro: Saint-Laurent, Place-des-Arts

Bus: 24, 55

Le concept de cette classe nommée "Yoga pour Technies" est simple: Une pratique de yoga axée pour les personnes qui travaillent beaucoup derrière un écran d'ordi. Communément nommé "Raja Yoga". Raja voulant dire ici: Tout - Grand et combine les huit membres du yoga, c'est-à-dire: Un style de vie (personnel et social) sain, des postures (asana est le nom technique), pranayama (respiration, apaisement du mental), études des textes des sages, apprentissage à une meilleure concentration, méditation et l'expérience du tout: tout en un!

- Intéressant: [Diane Ouimet](#)

La méthode enseignée est fort simple dans la mesure où elle place bien la méditation en dehors de tout contexte religieux ou philosophique. Diane Ouimet se retrouve aussi sur cette page: [Spécial at Notman](#)

# Cours passés

[+]

# De plus

[+]

# Octobre 2014

Voici les dates et heures d'évènements yoga à la maison Notman en Octobre

- Le 28 octobre Thème: Synthèse: articulations, dormir mieux, torticolis et mal de tête
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

# Futur

[+]

# Novembre 2014

- Le 3 novembre Thème: Intro: Vous avez toujours voulu essayer le yoga: Ce cours est pour vous
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place
- Le 10 novembre Thème: Yoga Kinéson with Anna Takahashi
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place
- Le 17 novembre Thème: Mots de dos et flexions
  - Après le cours, présentation/annonces
  - Réservez votre place
- Le 24 novembre Thème: La posture du poisson
  - Après le cours, présentation/annonces
  - réservez votre place

# Décembre 2014

- Le 1 décembre Thème: Invité(e) spécial(e)
  - Après le cours, présentation/annonces
  - [réservez votre place](#)
  
- Le 8 décembre Thème: Yoga Nidra

Relâche entre le 9 décembre et le 4  
janvier inclusivement

[+]



# Reprise le 5 janvier 2015

[+]

# QR code... bientôt boot'strappé



Vous pouvez copier ce code QR et l'imprimer à:  
<http://yogaparout.com/extlinks/ftp/perso/imgs/DanielGauthier.jpg>

# Inscription à mon info lettre

Yoga en liberté (Mudras)

Entrez votre adresse de  
courriel ici



[Visualiser](#) | Propulsé par YP

Inscrivez-moi!



# Yoga pour Techies

Réservez votre place via EventBrite -  
Reserve your spot



# Pour qui s'adresse cette classe

Pour ceux et celles qui sont disponible d'abord et avant tout puisque ce cours s'offre les

- Lien [RSS](#) pour réservez votre place
- Formulaire sur [Eventbrite](#)

pour du yoga avec [Daniel Gauthier](#) à la [maison Notman](#).

# Notez l'adresse courte

<http://bit.ly/NotmanHouse>

---

# Hi Tech Yoga

- Link to the [RSSF Feed](#) to reserve your place
- Reserve your spot on [Eventbrite](#)

Yoga classes at the [NotmanHouse](#)

---



|   |  |
|---|--|
| <b>Go to</b>  | <b>De retour à</b>   |
| English   | Acueil   |
|  |  |



Surveillez le fil RSS (info lettre)  
(blogue)

Watch the RSS feed ([Newsletter](#))  
([bog roll](#))



# Liens intéressants

- [Surveillez](#) toute cette plateforme