

# Studio Zen-Den: Yoga • Massage • Bonheur



Hiver et Printemps [du 1er janvier au 21 juin 2019] VOSFR *Toujours consulter l'horaire en temps réel à [studiozenden.com](http://studiozenden.com) pour le statut des classes*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10:00-11:15 <b>YOGA-2</b> Débute 16 avril					
	18:15-19:30 <b>Yoga Flow</b> Clémence	18:15-19:30 <b>Yoga Flow</b> Antoine	18:15-19:30 <b>Sudarshan Kriya</b> L'Art du Bonheur			
20:00-21:15 <b>Slow Flow</b> Elise		20:00-21:15 <b>Yoga Hatha</b> Antoine	20:00-21:15 <b>Yoga Hatha</b> Pamela	20:00-21:30 <b>Satsang</b> Bhakti Jam	12-14 avril <b>L'Art du Bonheur</b> Respiration	20:00-21:15 <b>Yoga Flow</b> Sarah

Classes à la carte [pas d'expiration]				Massothérapie					Événements et formations	
Passes	Prix	Familiale	Par classe	7 jours 10h-22h   6 thérapeutes   Reçus pour assurances					Satsangs	
1 Classe	16\$		16 <sup>00</sup> \$	<b>Massages</b>	<b>60m</b>	<b>75m</b>	<b>90m</b>	<b>120m</b>	Soirée de chants + potluck • 20h00 • Gratuit	
10 Classes	140\$	Non	14 <sup>00</sup> \$	Tissus profonds	80\$	100\$	120\$	150\$	4 jan • 1 fév • 1 mar • 5 avr • 3 mai • 7 juin	
20 Classes	240\$	Oui	12 <sup>00</sup> \$	Esalen	80\$	100\$	120\$	150\$	<b>Formations professeurs de yoga</b>	
Passe d'essai pour nouveaux membres : 20\$/1 <sup>er</sup> semaine				Suédois	80\$	100\$	120\$	150\$	A notre autre studio: Om West [omwest.com]	
<b>Cours de 10 semaines pour débutants</b>				Prénatal	80\$	100\$	-	-	Certification de 200h	27 mai au 5 juillet
Cours de 10 semaines: 150\$				En Couple	160\$	200\$	240\$	300\$	Certification de 300h	21 juillet au 18 août
Pour 2 personnes ou plus: 125\$/pers				<b>Ayurveda</b>	<b>60m</b>	<b>75m</b>	<b>90m</b>	<b>120m</b>		
YOGA-1 Répétiteur: 125\$				Points Marma	80\$	-	-	-	<b>Formation en massothérapie</b>	
<b>Cours</b>	<b>Sem</b>	<b>Débute</b>	<b>Débute</b>	Équilibrage chakras	80\$	-	-	-	Suédois • Californien • Thai • Tissue profonds...	
				Massage Thaïlandais	80\$	100\$	-	-	Pour apprendre ou pour perfectionner	
YOGA-2	10	16 avril		<b>Forfait 3-en-3</b>	<b>60m</b>	<b>75m</b>	<b>90m</b>	<b>120m</b>	En privé	150\$/2h
				Savez 10%	216\$	270\$	324\$	405\$	Semi-privé	200\$/2h
				<b>Sauna</b>					Petit groupes	250\$/2h
<b>Ateliers de la Fondation l'Art de Vivre</b>				Sauna infrarouge			20\$			
<b>L'Art du Bonheur</b>		<b>L'Art de la Méditation</b>		<b>Classes privées</b>	<b>Tarifcation</b>					
Techniques de respiration		Apprenez à méditer		Au studio Zen-Den	85\$/75m					
12-14 avril		13-14 sep.		À votre emplacement	100\$/h					