



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - PRINTEMPS 2025



Le printemps s'est installé tôt cette année et les différentes municipalités de l'Île d'Orléans annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour la prochaine saison des loisirs.

Avec une programmation diversifiée, le service des loisirs propose une gamme d'activités touchant à la culture, au sport et à la vie communautaire. Ce document se veut un outil pratique afin de connaître les différents types de cours offerts sur tout le territoire de la MRC de L'Île-d'Orléans ainsi que les horaires et les tarifs applicables. Consultez-le, c'est pour vous!

Les loisirs et l'activité physique sont à la base de la qualité de vie de tous les citoyens et constituent une force d'attractivité pour le développement des communautés. Les équipes de chacune des municipalités travaillent afin de développer chaque saison davantage l'offre des loisirs et ainsi dynamiser notre territoire. Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans et répond à l'objectif de favoriser le développement des loisirs culturels et sportifs ainsi que leur accessibilité.

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

DES LOISIRS INCLUSIFS POUR TOUS!

La grille des loisirs de la MRC de l'Île d'Orléans se veut inclusive : les activités de chacune des municipalités sont en majorité offertes à tous les résidents de l'Île. Un citoyen de Ste-Pétronille peut fort bien s'inscrire à une activité de loisirs à St-Pierre, tout le monde est bienvenu. Nous travaillons dans l'optique d'offrir, sur l'ensemble du territoire, une offre de loisirs complète et complémentaire.

N'hésitez pas à interpeller les responsables des loisirs municipaux si vous avez des idées d'activités ou de loisirs, nous sommes à l'écoute!

Un bon printemps à tous !



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Chœur de femmes LES VOIZELLES	Apprentissage du chant sur des concepts musicaux en diverses langues. Ouvert aux femmes de 14 ans et plus.	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30 Du 25 mars au 27 mai 2025	225 \$ / session de 20 semaines	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo	Séance de jeu de bingo, ouvert à tous les 3e jeudis du mois.	Jeudi, 19 h Du 20 mars au 17 avril 2025	Achat de cartes sur place	Local du Club de l'Amitié, Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	En continu	Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bridge	Séance de jeu de bridge. Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean et aux non-membres.	Mardi, 13 h Jeudi, 15 h Du 25 mars au 6 mai 2025	Gratuit pour les membres 20 \$ pour les non-membres	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	En continu	Lise Létourneau T 418 829-2889
Café rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions.	Mercredi, 12 h 45 à 15 h 45	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Transmission du patrimoine culturel et artisanal via des ateliers de courtepointe, de tricot et divers activités ponctuelles liées aux arts textiles. 12 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tel que linge de vaisselles, catalognes, couverture de bébé, tapis, foulard, napperons, etc.	Tricot Lundi, 13 h à 16 h Courtepointe Mardi, 13 h à 16 h Tissage À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching donné individuellement)	40 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Tricot Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent Courtepointe Espace FX Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent Tissage Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Nathalie Trudel T 418 576-6817
Conférence	M. Jacques Hellemans nous parle des éditions Marabout et de Bob Morane ainsi que de la visite de Henri Vernes auteur, à l'île d'Orléans en 1964. Cette conférence est organisée par le Centre culturel Robert-Martel.	Dimanche, 14 h Le 13 avril 2025	Gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres	Foyer de la Charité 8169, chemin Royal Sainte-Pétronille		Violette Goulet T 418 828-9245

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Fête des voisins	Après-midi festive entre voisin, apportez votre pique-nique. Bienvenue aux nouveaux voisins, jeux pour petits et grands. Cet évènement est organisé par le Centre culturel Robert-Martel.	Dimanche, 12 h à 16 h Le 1 ^{er} juin 2025	Gratuit	Foyer de la Charité 8169, chemin Royal Sainte-Pétronille		Lyne Gosselin T 418 828-9083
Heure du conte	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans	Dimanche, 10 h 13 avril, 4 mai et 1 ^{er} juin 2025	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin Saint-Laurent	Avant l'activité	Nicolefarandole@hotmail.com
Jeux et jasettes	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Lundi, 13 h à 16 h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Maison des jeunes	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la page Facebook	Gratuit	Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 www.facebook.com/mdjio
Scrabble	Club de scrabble. Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs, inscription requise à la fédération Québécoise de scrabble.	Jeudi, 13 h à 16 h	17, 50 \$ pour les nouveaux membres. 35 \$ / an par la suite.	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Lundi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 14 avril au 30 juin 2025 (12 semaines)	180 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 10 avril 2025	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 à 21 h Du 15 avril au 1 ^{er} juillet 2025 (12 semaines)	180 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 10 avril 2025	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Cardio Kick Boxing	Le Cardio Kick Boxing est un entraînement cardio musculaire qui intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux. Vous y apprendrez différentes techniques qui combinent entraînement cardio et mouvements classiques de boxe. Simple et efficace!	Jeudi, 18 h 30 à 19h30 ou 18 h 45 à 20 h 45 Du 17 avril au 5 juin 2025 (8 semaines)	55 \$ / adulte 50 \$ / 17 ans et moins	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Conditionnement physique 50 +	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Cours supervisé par un kinésiologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 23 avril au 28 mai 2025	77,50 \$ taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant www.restactif.ca	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Course à pied fractionnée	Course à pied fractionnée avec de la marche et musculation	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 (9 semaines)	110 \$ session	Différents points de départ		Nadine Giguère T 418 564-0560
Course à pied avec intervalles	Course à pied en continue avec intervalles de vitesse	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 (11 semaines)	135 \$ session	Différents points de départ		Nadine Giguère T 418 564-0560
Danse Country-Pop Niveau 1	Danse en ligne sur différents styles musicaux, pour adultes.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 2 avril au 28 mai 2025	99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Edith Bourgault T 418 953-0681 Facebook : Musedance EB
Danse Country-Pop Niveau 2	Danse en ligne sur différents styles musicaux, pour adultes	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 2 avril au 28 mai 2025	99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Edith Bourgault T 418 953-0681 Facebook : Musedance EB

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 15 mai au 19 juin 2025	105 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperform dance.com/cours/ 2-saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 15 mai au 19 juin	105 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperform dance.com/cours/ 2-saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip hop 10 ans et plus	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 15 mai au 19 juin	105 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperform dance.com/cours/ 2-saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse en ligne	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Lundi, 14 h 30 Les 24 et 31 mars 2025	4 \$ / séance	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Louis Giguère T 418 829-3518
Entraînement extrême	Rejoignez-vous à ce nouveau cours qui combine le cardio et la musculation par des exercices en station au gymnase de Saint-Pierre. Pour un entraînement motivant, en équipe, accessible pour tous!	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 22 avril au 2 juin 2025 (8 semaines)	85 \$	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Marche dynamique	Marche dynamique avec musculation et blocs cardio.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 (11 semaines)	135 \$ session	Différents points de départ		Nadine Giguère T 418 564-0560
Pétanque extérieure	Séance de jeu de pétanque extérieure. Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Lundi, 19 h Du 26 mai au 1 ^{er} septembre 2025	Carte de membre obligatoire 20 \$ / année Non membre : 25 \$	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès le 12 mai 2025	Mario Hébert T 418 829-3841
Pickleball	Réservez votre terrain et jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Mercredi, 18 h à 19h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 16 avril au 2 juillet 2025 (12 semaines)	180 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 10 avril 2025	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Soccer Orléans - Soccer récréatif enfants	Soccer récréatif pour les enfants de 4 1/2 ans à 9»ans. Âge minimal : né après le 1 ^{er} octobre 2020	Vendredi, 18 h à 19 h Du 30 mai 2025 au 5 septembre 2025 (15 semaines)	80 \$	Terrain municipal Saint-Laurent	Jusqu'au 30 avril 2025	Marie Eve et Myriam orleansoccer@gmail.com
Shuffleboard intérieur	Séance de jeu de shuffleboard intérieur. Ouvert à tous	Mercredi, 19 h Du 26 mars au 30 avril 2025	Carte de membre du Club de l'Amitié et des Aînés obligatoire 20 \$ / année	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Guy Ruelland T 418 829-3758
Stretching et Tonus	Aérobic d'intensité légère avec exercices de musculation et étirements. Mise en forme modérée dans un cours supervisé par un kinésiologue de Restactif. Ouvert à tous. Matériel requis : Tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 23 avril au 28 mai 2025	77,50 \$ taxes incluses	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès le 20 mars au www.restactif.ca ou 418 834-7312	Mario Hébert T 418 829-3841
Troubadours en mouvement	Entraînement dynamique, debout et sur chaise, avec musique, pour garder un mode de vie actif. Routine d'environ une heure constituée d'exercices améliorant l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Pour tous, tapis de yoga antidérapant exigé pour participer au cours.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 1 ^{er} avril au 22 mai 2025 (8 semaines)	100 \$ 1 cour par semaine 175 \$ 2 cours par semaine	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 28 mars 2025	Michèle Roy Instructeur Essentrics Niveau 4 et FAMO T 418 717-5554 micheleroy56@gmail.com
Taekwondo Débutant 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.	Samedi, 9 h à 10 h Du 5 avril au 21 juin 2025	95 \$	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418-997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo Avancé 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 1 ^{er} avril au 19 juin 2025	155 \$ / deux cours par semaine	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Volley-Ball	Formez votre équipe, jouez au volley-ball.	Jeudi, 18 h à 20 h Du 17 avril au 3 juillet 2025 (12 semaines)	400 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 10 avril 2025	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Chants Kirtan*	Un Kirtan est un chant dévotionnel indien signifiant 'Louange' ou 'Chant au divin'. Accompagnés d'une guitare et d'instruments à percussions, les participants chantent en réponse les mantras. Cette pratique calme l'esprit agité et favorise la méditation active. À la fin du chant, on demeure ainsi en silence pour ressentir les vibrations sacrées résonnent en nous.	2^e et 4^e mardis du mois 19 h 45 à 20 h 45 Dès le 11 mars 2025 * Possibilité de précéder le Kirtan d'un cours de Kriya Hatha Yoga de 18 h à 19 h 30! (don du cœur)	Contribution suggérée 10 \$	Studio du Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	Confirmer votre présence au moins 24h à l'avance	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Kriya Hatha Yoga	Cette pratique millénaire vise à réaliser notre potentiel spirituel à travers les postures, la respiration et la méditation. Le Kriya Hatha Yoga encourage une connexion consciente entre les polarités masculines et féminines, favorisant ainsi l'harmonie intérieure. À l'issue d'un cours, on en ressort apaisé et revitalisé, loin de l'épuisement physique.	Jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 6 mars au 29 mai 2025	200 \$ pour la session de 13 cours (2 cours gratuits)	Studio du Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Qi Gong	Le Qi Gong est une pratique chinoise ancienne qui combine mouvements doux, respiration et méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale, le Qi. Elle vise à améliorer la santé physique et mentale, réduire le stress et harmoniser le corps et l'esprit. Une pratique accessible à toutes et tous!	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 6 mars au 29 mai 2025	200 \$ pour la session de 13 cours (2 cours gratuits)	Studio du Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Daniel T 581 979-1718 kriyayogaquebec@gmail.com
Séance de yoga individuel ou soin reiki	Offrez-vous un accompagnement personnalisé, dans la tradition Viniyoga, l'approche individuelle est fondamentale pour débiter ou approfondir votre pratique de yoga. Nous créons un programme adapté à vos besoins, à intégrer dans votre quotidien, à la maison ou au travail. Possibilité d'associer la séance à un soin Reiki pour une travail global pour votre bien-être.	Sur rendez-vous 60 à 90 minutes	90 \$ à 110 \$ Selon la durée	Saint-Pierre	Sur rendez-vous	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Sophrologie, méditation et pleine conscience	Méthode psychocorporelle qui englobe un ensemble de pratiques telles des relaxations dynamiques, des exercices corporels et de respiration, de la visualisation, de la méditation et de la pleine conscience dans le but d'unifier le corps et l'esprit dans une ambiance de groupe conviviale et stimulante.	Lundi, 10 h à 11 h Du 31 mars au 16 juin 2025 (10 semaines)	170 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Yoga 55 ans + Ouvert à tous les 55 ans et - Viniyoga	Une pratique douce et accessible à tous. Ce cours vous invite à explorer le yoga en respectant votre corps et ses besoins. Dans un esprit de bienveillance, chaque séance aborde des thèmes variés pour renforcer le corps, améliorer la souplesse, l'équilibre et stimuler l'énergie.	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 17 avril au 12 juin 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + taxes À la carte 20\$ + taxes	Saint-Pierre	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga alternatif	Découvrez une approche accessible de yoga, alliant postures assises et debout pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et l'équilibre, tout en favorisant la détente. Chaque séance intègre mouvements, respiration et relaxation pour apaiser le mental et revitaliser l'énergie. Accessible à tous (notre doyenne à 90 ans) quel que soit votre niveau ou condition physique. Venez bouger, respirer et vous recentrer en toute sérénité!	Mardi, 13 h Du 15 avril au 10 juin 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + tx À la carte 20\$ + tx	Saint-Pierre Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga Ayurvédique	Ce cours sera spécialement conçu pour venir équilibrer votre constitution (Dosha) en harmonie avec la saison d'été, ou le Dosha Pitta (le feu) sera prédominant. Notre énergie et notre état d'être intérieur changent au rythme des saisons. Ce cours, basé sur les principes ayurvédiques, offre une pratique de yoga qui équilibrera les différents éléments et les différentes qualités qui prédominent chaque saison. À travers les postures et les respirations, nous allons explorer une pratique adaptée à notre état actuel mais également en lien avec la nature.	Jeudi, 18 h à 19 h Du 5 juin au 11 sept. 2025 (10 semaines)	Session 120 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent ou en Zoom en direct ou en différé	gaeaayurveda.com	Laura Guervin T 581 980-9541 hello@gaeaayurveda.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga des Berges [Hatha classique]	Base de toutes les pratiques de yoga traditionnelles, le Hatha vise à harmoniser, équilibrer et aligner les diverses facettes de notre Être. On y intègre la fluidité des salutations au soleil, avec la stabilité des postures soutenues avec aisance, portées par une respiration consciente, pour une expérience complète de l'ensemble des bienfaits du yoga. Parfait autant pour les débutants que les initiés.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 9 avril au 4 juin 2025 (9 semaines)	165 \$ / session	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Champs [Hatha doux]	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence toute en lenteur de postures (asanas) pour favoriser l'ancrage, le ressourcement, la relaxation et un état harmonieux au niveau du corps, du mental et du coeur.	Mardi, 19 h à 20 h Du 8 avril au 3 juin 2025 (9 semaines)	165 \$ / session	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Marées [Hatha flow]	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 8 avril au 3 juin 2025 (9 semaines)	165 \$ / session	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à la carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Sens [Hatha intuitif]	Expérimenter et apprendre par le yoga (mouvement et respiration conscients) à reconnaître, observer, entendre, explorer, suivre et respecter les messages du corps dans son langage unique : les sensations. Un yoga où vos besoins, quels qu'ils soient, prennent tout leur sens. Séances de 75 à 90 min.	Mercredi, 10 h Du 9 avril au 4 juin 2025 (9 semaines)	186 \$ / session	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à-la-carte sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga initié Viniyoga	Le yoga bien plus qu'une posture. Accessible à tous, le yoga invite à se reconnecter à son corps et à son souffle. Il améliore la concentration, la respiration et favorise détente, relaxation et sommeil réparateur. Nos séances évoluent au fil des saisons, offrant des thèmes variés pour enrichir votre pratique et votre bien-être.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 17 avril au 12 juin 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Jean Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga les sportifs	Ce cours vous invite à explorer les postures à travers une progression fluide, favorisant force, souplesse, équilibre, endurance et relaxation pour un bien-être global.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	Session 90 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours vous guide vers l'exploration progressive du silence méditatif au cœur de votre pratique de yoga, favorisant calme intérieur et présence profonde.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	Session 90 \$ + tx À la carte 20 \$ + tx	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga pour tous Viniyoga	Le yoga bien plus qu'une posture. Accessible à tous, le yoga invite à se reconnecter à son corps et à son souffle. Il améliore la concentration, la respiration et favorise détente, relaxation et sommeil réparateur. Nos séances évoluent au fil des saisons, offrant des thèmes variés pour enrichir votre pratique et votre bien-être.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 14 avril au 9 juin 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + taxes À la carte 20\$ + taxes	Saint-Pierre Présentiel ou Zoom ou Vidéo en différée	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga restaurateur & soin sonore	Offrez-vous une parenthèse de profonde détente avec cette séance de yoga restaurateur. Grâce à l'utilisation de coussins, blocs et autres supports, le corps s'abandonne en douceur, favorisant un relâchement profond et un bien-être total. Tout au long de la pratique, laissez-vous envelopper par les vibrations apaisantes des bols de cristal et autres instruments pour une expérience immersive et régénérante.	Mercredi, 19 h à 21 h 23 avril Mardi, 19 h à 21 h 13 mai et 10 juin	35 \$ + tx	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga sur chaise 65 ans et +	Relaxation, échauffements des articulations. Postures traditionnelles de yoga aménagées avec la chaise. Coordination de la respiration avec le mouvement. Visualisation.	Mercredi, 9 h 25 à 10 h 25 Du 9 avril au 7 mai 2025 (5 semaines)	50 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière T 418 829-0425 pauly@oricom.ca
Yoga sur mesure [privé, semi-privé, corpo, événement]	Style de yoga de votre choix, selon vos besoins et votre réalité. Par exemple: hatha, flow, doux, yin, restaurateur, adapté, techniques de respiration (pranayama), relaxation (nidra), méditation, etc. Une consultation préalable nous permet de bien identifier ce qui est le mieux pour vous et de vous préparer un programme sur mesure.	Rencontres de 60 à 90 minutes Sur rendez-vous en fonction de vos disponibilités	Sur demande pour une ou plusieurs séances	À domicile ou à Saint-Laurent	En tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga Viniyoga	Le yoga bien plus qu'une posture. Accessible à tous, le yoga invite à se reconnecter à son corps et à son souffle. Il améliore la concentration, la respiration et favorise détente, relaxation et sommeil réparateur. Nos séances évoluent au fil des saisons, offrant des thèmes variés pour enrichir votre pratique et votre bien-être.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 15 avril au 10 juin 2025 (9 semaines)	Session 135 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Jean	Dès maintenant Possibilité de joindre le groupe en cours de session Option à la carte disponible	Annie Lauzon 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, Mars 2025.
Coordonnatrice de la production : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

