

Qu'est-ce que le QiGong? Art chinois conçu pour le maintien de la santé et la guérison. Ressemble au TAI CHI mais plus facile. Un vent de douceur en soi pour commencer ce weekend de rêve à la rencontre des bonnes pratiques



Vendredi à 9h30
La classe QiGong du matin

Avec **Hélène Giguère**, Une gymnastique chinoise accessible à tous. Allie la méditation en mouvement apportant souplesse, détente et vitalité.



Vendredi à 10h30
Découvrez la Zoothérapie:
La magie d'un musée

Avec **Marie-Josée Harvey**, Technicienne en éducation spécialisée, Zoothérapeute. Elle nous partage son travail avec les chevaux en intervention. Venez en savoir plus sur ce que son approche douce peut accomplir pour la santé mentale de vous ou de vos proches.

Samedi à 10h00
La conférence pour la santé de votre cou!

Avec **Dr Marc-André Boivin**, chiropraticien,

Baccalauréat en Biologie Médicale de l'Université du Québec à Trois-Rivières et maîtrise en Sciences Neurologiques à McGill et employé au laboratoire cérébro-vasculaire de l'Institut Neurologique de Montréal. Il détient son doctorat en chiropratique de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



Samedi à 11h00
L'Atelier: Libères ton cou et ta tête.

Avec **Mme. Lise Brousseau** enseignante de Yoga, de QiGong et de Méditation pleine conscience. Elle détient un long parcours dans ces trois mondes. Soutenue par des formations et une pratique très assidue, c'est avec le souci du détail et sa grande expérience que vous serez guidé. Accessible à tous.



Dimanche à 11h30
Le cercle de femmes invite aux partages

Enseignements sur les élixirs floraux alliés de la femme. Rencontres et partages Par **Julie Arcand** et **Pascale Charest**,



Programme privilèges: Passeport Escouade Santé
Nom du professionnel:
Région:
Code promo:



Samedi 13h00 et dimanche 12h45
Les dîners Évolution & Régénération

Avec **Sophie-Claudia Ouellet**, Massothérapeute qui sera des nôtres les deux jours pour parler d'autonomie alimentaire pour une alimentation vivante 4 saisons.

Apportez votre lunch au besoin et faites de belles découvertes aux dîners!

Samedi à 13h45
La conférence de Marie-France Lalancette

Trucs et astuces d'une survivante de la douleur chronique. Conférencière B.Sc Biologie, B.Sc Nutrition. Auteure du *Guide alimentaire anti-inflammatoire: de la terre à la table*



Dimanche à 13h45
L'Atelier conférence: Régénère ta peau
avec **Anne-Renée Ouellet**. Esthéticienne

Spécialisée en Médico-Esthétique. Un atelier pour en apprendre davantage sur les soins spécifiques bio compatibles, régénérants, adaptés aux saisons. Comment créer l'environnement équilibré à votre peau?



Samedi à 15h00
Vivez La détente hypnotique

Ouverture des 4 directions
Avec **l'elfe créative de Québec** en tournée. Découvrez-la ainsi que ses ateliers multiples, expériences vibratoires aux tambours et ressourcements en terre sacrée.



Un soin collectif unique de tambour & méditation En synergie avec **Mme. Sylvie Chenard**, Hypnothérapeute certifiée. Méditation guidée de 20 minutes en reprogrammation pour l'expansion créative, l'alignement corps, âme et esprit qui sera suivie du soin vibratoire au tambour de l'elfe créative.

Dimanche à 10h00
Yoga Flow **

Avec **Julie Arcand**
Un yoga pour les plus habitués aux mouvements qui s'enchaînent et pour s'harmoniser.



Retrouvons-nous ensuite au cercle de femme et au dîner régénération!

Dimanche à 16h00
Yoga Fondation et Nidra

Avec **Sandrine Girard**, Pour débutants ou pour toutes personnes qui souhaitent pratiquer les bases du yoga. Intégrant préparation du corps et de l'esprit, postures favorisant étirement, tonification muscles et organes, respirations et détentes.



Approche respectueuse du corps. De plus, ce cours offrira une séance de détente selon la méthode indienne réputée pour sa profondeur que l'on nomme yoga Nidra. Le parent et leur adolescent sont bienvenues dans ce cours. Un temps précieux pour retrouver son ado dans la douceur et le partage précieux.

Week-ends de rêves

Du 20 au 22 mai 2022
à Laval
créez votre
Synergie
MIEUX-ÊTRE

S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS?

SCAN le QR code ou CLIC sur

[www.escouadesante.com /agenda des activités](http://www.escouadesante.com/agenda-des-activites)

Bouton prendre un rendez-vous** ou voir classes calendrier.

Clic sur les liens du programma en PDF.

Les paiements VISA /MC sont requis pour réserver vos places et être éligible aux tirages du dimanche. Tous les cours sont en présentiel et même sur ZOOM, sauf **Le Cercle de femmes** et **La détente hypnotique** qui sont des soins. **IMPORTANT:** Vous préférez participer en zoom, merci de nous en aviser par courriel pour libérer une place. : inscriptions@escouadesante.ca

PROMOTIONS « WEEK-END DE RÊVES »

Achetez le passeport à 69,95\$ en ligne avec le code promo WEEKEND
Nous vous offrons un atelier de votre choix gratuit durant le weekend.
Inscrivez-vous à 3 ateliers : Synergies, conférences ou soins à prix régulier et **Obtenez votre passeport gratuitement ***

* Pour être éligible à cette promotions, prière de faire vos 3 inscriptions par les liens soulignés dans ce programme PDF ou sur le site www.escouadesante.com/agenda-des-activites. **Les rendez-vous pour les services de massothérapie peuvent être pris en cliquant sur le nom de la thérapeute et le site web avec le bouton Prendre rendez-vous.

Bienvenue à la deuxième
Édition «Week-end de rêves»



Merci à **Yoga COEUR ACTIONS**
son équipe et les thérapeutes
autonomes membres Escouade santé

YogaCoeurActions pour votre pleine vitalité!

Toute l'année nous offrons la possibilité de vivre ces cours en présence, sur Zoom et + banques de vidéos avec des classes en Yoga, QiGong, Méditation pour tous les niveaux.

Ce weekend, tous les acheteurs du Passeport Escouade Santé obtiendront 10\$ de rabais pour la session d'automne + un cours de yoga gratuit cet été en plein air. De plus, aux membres du Passeport nous offrons les meilleurs prix pour les activités du weekend et l'accès au cocktail Exclusif!

Synergie
Synergies Mieux-être

avec la mission de L' Escouade Santé

Qui regroupe et rends accessibles avec le Programme de privilèges Passeport Escouade Santé, les approches douces des professionnels autonomes vers les amateurs de santé globale.

Guichet unique de prise de rendez-vous, accès à des soins et des occasions de communications privilégiées avec des ressources bien-être et experts en santé. Nous partageons ces plateformes interactives en ligne ainsi que plusieurs occasions pour les professionnels autonomes à développer leur clientèle et agrandir leur réseau en santé.

Nous invitons au voyage vers soi, à la découverte de Synergies Mieux-être par lesquelles clients autant que thérapeutes bénéficient des économies toute l'année en devenant membre annuel du programme **PASSEPORT ESCOUADE SANTÉ**. « Visitez le répertoire par région, prenez vos rendez-vous en appels découvertes et faites de belles économies toute l'année en devenant membre durant le Weekend.

COMMENT S'INSCRIRE AUX CLASSES FACILEMENT!

ICI SUR LE PROGRAMME:

Cliquez sur les liens des activités soulignées et inscrivez-vous!

Pour des rendez-vous en massothérapie sur chaise: Suivez le lien du nom de la professionnelle pour accéder à sa page et son horaire de soin individuel ou appuyez sur sa photo et vous pourrez prendre rendez-vous directement via le bouton que vous trouverez sous sa photo de profil Escouade Santé.

ET VISITEZ : [ESCOUADESANTE.COM](https://www.escouadesante.com)

Besoin d'aide? Courriel: infos@escouadesante.ca

WEEK-END DE RÊVES 20 AU 22 MAI 2022

PROGRAMME COMPLET ET LIENS POUR VOUS INSCRIRE

Prix pour les membres/ non-membres
Les taxes sont applicables.



VENDREDI: On honore l'énergie vitale (Chi) en pleine conscience.

9h30 à 10h30	<u>QiGong avec Hélène Giguère</u>	15/20\$
10h30 à 11h15	<u>Conférence de Marie-Josée Harvey, Zoothérapeute équine</u>	15/20\$
11h30	Lancement Média « Week-ends de rêves » au Bistro Santé	Gratuit
12h30	Durant le dîner, rencontrez des experts du week-end Au Bistro santé, nous recevons en entrevue une invitée bien spéciale. Marie-Josée Harvey Zoothérapeute avec les chevaux pour le mieux-être de l'âme.	
13h00 à 16h00	<u>Massothérapie sur chaise avec Sylvie Vallée, et Carine Roy</u>	25/30\$
19h00 à 20h30	Cocktail de l'Escouade; Exclusifs aux membres	Gratuit
20h00 à 20h30	<u>Les membres professionnels de l'Escouade nous rejoignent en zoom.</u>	
21h00 à 21h30	<u>Détente vibratoire aux tambour avec L'elfe créative</u>	

SAMEDI J'apprends et libère mon énergie!

10h00 à 10h45	<u>Conférence gratuite: La santé du cou Marc André Boivin, Chiropraticien:</u>	
11h00 à 12h45	<u>Atelier Yoga Cou-Épaules avec Lise Brousseau,</u>	25/35\$
13h00 à 14h30	Dîner évolution & autonomie alimentaire <i>Apportez votre lunch des collations santé seront disponibles</i> Découvrez les astuces et la passion pour l'alimentation de <u>Marie-France Lalancette</u> . En synergie avec <u>Sophie-Claudia Ouellet</u> .	Gratuit
15h00 à 16h00	<u>Détente hypnotique en synergie avec les tambours de L'elfe créative.</u> Isabel Rancourt et <u>Sylvie Chenard</u> , Hypnothérapeute certifiée.	25/30\$

DIMANCHE Synergie régénération!

10h00 à 11h15	<u>Yoga Flow avec Julie Arcand</u> Pour les habitués-mouvements enchainés.	15/20\$
11h30 à 12h30	<u>Cercle de femmes: Les élixirs floraux alliés de la femme</u> Partages et enseignements, incluant un rituel du printemps. Avec Julie Arcand et <u>Pascale Charest</u>	15/20\$
12h45 à 14h30	Dîner régénération & autonomie alimentaire <i>Apportez votre lunch au besoin et on vous offre les gâteries.</i> <u>Tendances: jardiner 4 saisons à la maison</u> avec <u>Sophie Claudia Ouellet</u> .	Gratuit
13h45	<u>Atelier présentation de régénération de la peau</u> Avec <u>Anne-Renée Ouellet</u> , Esthéticienne ARODERMA ESTHÉTIQUE .	15/20\$
14h30	<u>Nos tirages de prix de présence en direct sur la communauté Facebook.</u>	
14h45 à 16h00	<u>Massothérapie avec Myrna Leblanc; RV disponibles sur chaise et sur table</u>	25/30\$
16h00 à 17h00	<u>Yoga Fondation et Nidra avec Sandrine Girard: Amenez-y vos ados!</u>	15/20\$

Passeport Escouade Santé:
Un programme Privilèges
Pour vos économies
toute l'année
en soins et services
bien-être.



Carine Roy,
Massothérapeute spécialisée



Hélène Giguère,
Inst. QiGong



Marie-Josée Harvey
Zoothérapeute équine



Sylvie Vallée,
Massothérapeute



Sylvain Gilbert
Massothérapeute



Marc André Boivin
Chiropraticien



Lise Brousseau
Inst. Yoga QiGONG



Marie-France Lalancette
Nutrition holistique



Sophie-Claudia Ouellet
Massothérapeute



Sylvie Chenard
Hypnothérapeute



L'elfe créative
Femme tambour



Julie Arcand Instr. Yoga-
Aromathérapie



Pascale Charest
Inst. Yoga



Anne-Renée Ouellet
Médico Esthétique



Myrna Leblanc
Massothérapeute



Sandrine Girard
Inst. Yoga