



CORPORATE MEMBERSHIP

ABOUT SHANTI YOGI

Our bilingual Yoga and Wellness Studio offers a variety of yoga and meditation styles designed to help you nourish, cleanse and strengthen your body, mind and spirit. We offer drop-in classes from 6:45 a.m. to 8 p.m. daily. As well as on-site access to massage therapy, physiotherapy, osteopathy, reiki, reflexology, life coaching and personalized yoga and mindfulness based stress reduction programs.

BENEFITS OF YOGA

Sharper mind, better posture, stress relief, energy boost, improves breathing, pain management and much more!

YOGA STYLES OFFERED

Candle Yin

A relaxing class exploring long, deep stretching to enhance joint mobility and flexibility.

Hatha Yoga

A gentle class designed to bring increased awareness to the breath and posture alignment through a series of foundational yoga postures.

Kundalini Yoga

Known as the yoga of awareness, a class combining meditation, mantra, physical exercises, and breathing techniques designed to elevate the spirit.

Kripalu Yoga

A slower-paced class encouraging students to follow the flow of prana (life force) through the body as you mindfully enter, hold and release each posture.

Power Core

A full body flow class where postures are held for slightly longer than usual to build core body strength.

Vinyasa Flow

A full body flow class designed to help you raise your vitality and connect movement and breath. Walk in tired and tight and leave refreshed.

Viniyoga

A therapeutic style of yoga with a gentle flow of postures paying special attention to the lower back and hips and to breath awareness.

Yin/Yang

Offering a balance of both yin (passive) and yang (active) styles of yoga, this class will include a selection of longer held postures as well as a heat producing flow.

Yoga Nidra

A deeply relaxing class guiding you through the systematic relaxation of your entire body in order to activate the subconscious and healing.

MEMBERSHIP INFO

With the enrolment of 10 employees or more in an introductory one month membership (\$49), your employees will receive 15% off of regular priced yoga studio memberships, wellness services and boutique items.

BONUS OFFER!

Once enrolled, the company will also receive a FREE yoga class, meditation class or wellness talk for employees at the studio or at your company's location, scheduled at your convenience.



MEMBRES CORPORATIFS

AU SUJET DE SHANTI YOGI

Notre studio de yoga et de bien-être bilingue offre une variété de styles de yoga et de méditation conçus pour vous aider à nourrir, nettoyer et renforcer votre corps, votre âme et votre esprit. Nous avons des sessions ouvertes entre 6 h 30 et 20 h chaque jour. De plus, nous offrons des services de massothérapie et de yoga corporel thaï, la physiothérapie, l'ostéopathie, le reiki, la réflexologie, le mentorat spécialisé ainsi que des programmes de réduction du stress fondés sur la pleine conscience et le yoga personnalisé.

BIENFAITS DU YOGA

Un esprit aiguisé, une meilleure posture, le soulagement du stress, un regain d'énergie, une respiration améliorée, une gestion de la douleur et bien plus encore!

STYLE DE YOGA

Yoga yin aux chandelles

Le yoga yin, répare les tissus conjonctifs et favorise la flexibilité des articulations grâce à de longs étirements en profondeur.

Yoga kripalu

Le kripalu est une forme de yoga hatha. Il encourage les gens à suivre le courant de prana (énergie vitale) dans l'esprit, le corps et l'âme tout au long de la pratique.

Yoga kundalini

La méthode kundalini est le yoga de la conscience ayant comme but d'éveiller la conscience de soi et de donner accès à un état de conscience supérieur.

Hatha Niveau 1

Le yoga hatha est un cours accessible, équilibré, et en français. Les débutants apprendront des exercices de respiration (pranayama) ainsi qu'une pratique progressive des postures de base du yoga.

Yoga athlétique vinyasa

Ce cours favorise votre vitalité et votre force physique, et vous permet de rapidement constater des changements sur le plan du corps et de la confiance en général.

Yoga core (du tronc)

Ce cours met le corps au complet à l'épreuve et où les postures sont maintenues un peu plus longtemps qu'à la normale afin de travailler la région abdominale.

Viniyoga

Le Viniyoga est un style thérapeutique de yoga avec un mélange de Hatha selon l'approche de Gary Kraftsow. Une attention spéciale sera portée sur la région du bas du dos et des hanches.

Yoga vinyasa

La façon parfaite de connecter mouvement et respiration! Laissez-vous guider dans un enchaînement de postures qui réchauffent le corps, puis passez à des étirements en profondeur plus spécifiques.

Yoga yin-yang

Conçu pour offrir des résultats équilibrés de yoga yin (passif) et yang (actif) grâce à des postures effectuées de façon introvertie, douces et maintenues plus longtemps qu'à la normale, et des postures plus actives et énergiques qui donnent chaud.

Yoga nidra

Si vous aimez la posture du savasana, vous adorerez ce style de yoga! Le yoga nidra (sommeil conscient, en sanskrit) est une puissante technique issue de la tradition du yoga tantrique.

RENSEIGNEMENTS SUR L'ADHÉSION

Lors de l'adhésion mensuelle de 10 employés ou plus, ces derniers recevront un rabais de 15% sur le prix régulier d'une adhésion au studio de yoga et 10% de rabais sur un service de bien-être ou un achat à la boutique chaque mois.

EN PRIME!

Une fois inscrite, l'entreprise recevra GRATUITEMENT une session de yoga, une session de méditation ou une session d'information sur le bien-être au studio ou dans votre milieu de travail.