



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 Techniciens" 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

[+]

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



Inscrivez-moi!

[Visualiser](#) | Propulsé par [YP](#)

^

## 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 [RSS Feed](#) to reserve your place
- Reserve your spot on [Eventbrite](#)

Yoga classes at the [NotmanHouse](#)

---



**Go to**

English

**De retour à**

Acueil

Go to

De retour à



Surveillez le fil RSS ([info lettre](#)) ([blogue](#))

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



## Liens intéressants

- [Surveillez](#) toute cette plateforme