



JOIN THE LOVE YOUR BRAIN®

Y O G A
PROGRAM FOR THE
TRAUMATIC BRAIN INJURY COMMUNITY!

LE PROGRAMME

Nous offrons un cours de yoga et méditation de 6 semaines, GRATUIT, pour les personnes ayant subi un traumatisme crânien ou crânio-cérébral (TCC, incluant les commotions) et le personnel soignant.

Les participantes auront l'opportunité:

- De pratiquer un yoga doux et adapté à la communauté TCC
- D'apprendre des techniques de méditation promouvant la relaxation
- De se mettre en contact et d'établir des relations avec les autres par les discussions de groupe

QUAND

Nos programmes débutent en janvier, avril, juillet et octobre.

Pour connaître tous les détails concernant les dates et heures exactes, visiter:

www.loveyourbrain.com/yoga/practice

OÙ

Ashtanga Yoga Montreal
372 Saint-Catherine Street O.
Montreal, QC H3B 1A2, Canada

Les cours sont limités à 13 participantEs. Réservez votre place dès aujourd'hui:

www.loveyourbrain.com/yoga/practice

Pour toute question, écrire à: asa@loveyourbrain.com
Aucune expérience de yoga nécessaire pour participer.