



2014 Fall Schedule vo4

YOGA. WELLNESS. COMMUNITY.

Om West is a thriving yoga, massage and wellness centre, established in the West Island for 2 decades with the vision of seeing individuals reach their highest potential by honoring community, spirituality and culture. Under the direction of Antoine and

Pamela, coming from a traditional yoga lineage, Om West provides students with an authentic and complete experience of yoga from entry level classes to teacher training programs. Whether you are looking for a great workout, or whether you want to learn the more spiritual aspects of **yoga** and **meditation**, our outstanding hand-picked team of experienced teachers are ready to work with you. Our **massage**, **osteopathy**, and **wellness** services are offered by outstanding registered, and uniquely gifted therapists. Call us at **514.505.1888**, we will be glad to help you get started in the direction you have an interest for.

Sep-01 to Dec-21, 2014 **For All Levels** | **More Challenging** **Daily classes: Drop-In** **Weekly Courses: Drop-In or Registration** **Workshops: By Registration**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
9:30-10:45 Gentle Yoga Hatha Pamela	9:30-10:45 Yin Yoga Marie	9:30-10:00 Meditation Free Self Practice	6:30-7:45 Flow Yoga Vinyasa Marta	9:30-10:45 Gentle Yoga Hatha Pamela	9:30-10:00 Meditation Free Antoine&Pamela	10:00-11:30 Ashtanga Yoga Flow Carole
11:00-12:15 Mom & Baby Yoga Drop-Ins Welcome*	11:00-12:15 Seniors' Chair Yoga Drop-Ins Welcome*	10:00-11:15 Power Yoga Flow Diana	9:30-10:45 Flow Yoga Vinyasa Marie	10:00-11:15 Seniors' Chair Yoga Drop-Ins Welcome*	10:00-11:30 Power Yoga Flow Antoine	11:45-13:15 YOGA-1 YOGA-2 Learning Yoga
	16:45-18:00 NEW Kids Yoga (8-11 Yrs) Drop-Ins Welcome*		9:45-11:00 Yogalates Yoga&Pilates Patricia		11:45-13:00 Gentle Yoga Hatha Pamela	13:30-15:00 NEW Surprise Yoga! See Live Schedule
17:45-18:15 Meditation Free Self Practice	16:45-18:00 NEW Hatha Yoga Véronique	Wellness: Massage, Osteo, Acupuncture Privates: Yoga, Breathing, Meditation 7 Days per Week from 8:00am to 10:00pm		16:45-18:00 New Time Restorative Yoga Relaxation Renée	11:45-13:00 Prenatal Yoga Hatha Pamela	15:15-16:30 NEW Teen Yoga (13-16 Yr) Drop-Ins Welcome*
18:15-19:40 Flow Yoga Ashtanga Michelle	18:15-19:40 Yin Yoga Slow Véronique	18:15-19:40 Ashtanga Yoga Flow Rhonda	17:45-19:00 New Time Slow Flow Yoga Hatha-Vinyasa Antoine	17:45-19:00 New Time Flow Yoga Vinyasa Carole		17:00-18:30 Sudarshan Kriya Art of Living
19:45-21:15 Hatha Yoga Sivananda Far&Mir	19:45-21:15 Tai Chi & QiGong Yang Style Omid	19:00-20:30 Gentle Yoga Slow Flow Renée	19:30-21:00 ±15min NEW Bhakti Yoga: The Power of Sound	Oct-4 to Apr-26 NEW 200h Yoga Teacher Training	Art of Happiness Breathing Techniques & Mindfulness Oct-30 to Nov-02 Thu-Fri: 18:30-21:45 Sat-Sun: 10:00-16:45	
19:45-21:15 YOGA-1 YOGA-2 Learning Yoga	19:00-20:30 NEW Kundalini Yoga Drop-Ins Welcome*	19:45-21:15 YOGA-1 YOGA-2 Learning Yoga	Per Session: \$20 Tax in Fall Session: \$180 Tax in	Traditional Hatha & Vinyasa Flow	Art of Meditation Learn to Meditate with a Mantra Sep 26-28 Dec-12-14 Fri: 19:00-21:30 Sat-Sun: 14:00-16:30	

Price List All Prices are Subject to GST & PST except for Massage and Wellness

Visit our page, we think you'll LIKE it: [facebook.com/omwest](https://www.facebook.com/omwest)

Massage & Wellness Services			Drop-In Classes			Weekly Courses			
Massages	60 min	• Included with Below \$60 Annual Membership: \$68/60min \$98/90min Pass of 5: 60m: \$375 90m: \$525 Pass of 10: 60m: \$700 90m: \$1,000 Yoga-Massage Combo: \$140+Tax/mo Ongoing with 6 months min Includes: Unlimited Yoga + 60min Monthly Treatment	Class Passes (No Expiry Date)		Your First Time? FREE with Pass purchase \$15: 1 st Class \$30: 1 st Week Meditation: Free *Youth Ages 24 & Under: 10% Discount Fall Promo: Bring someone new & save \$10 each on any massage, yoga pass, course or workshop of \$100 or more	+Drop-In Welcome: \$18-70 *YOGA-2: Add \$100 for 10 Classes			
• Couple's Massage+	\$80		1 class*	\$16.50/class	\$16.50	Course	Start Date	Wks	Cost
• Deep Tissue+	\$80		10 classes*	\$14.00/class	\$140	YOGA-1 (Mon 19:45)	Aug-25	6	\$90
• Esalen®+	\$80		20 classes*	\$12.50/class	\$250	YOGA-1 (Wed 19:45)	Sep-24	6	\$90
• Head&Foot Massage+	\$80		30 classes*	\$11.67/class	\$350	YOGA-1 (Sun 11:45)	Oct-26	6	\$90
• Prenatal Massage	\$80		Course Drop-In		\$18.70	YOGA-1 (Mon 19:45)	Nov-17	6	\$90
• Therapeutic Massage+	\$80		Unlimited Passes			YOGA-2 (Sun 11:45)	Sep-07	6	\$90 \$190*
• Californian Relax+	\$80		1 Week*		\$35	YOGA-2 (Mon 19:45)	Oct-06	6	\$90 \$190*
• Aromatic Massage+	\$80		1 Month*		\$120	YOGA-2 (Wed 19:45)	Nov-05	6	\$90 \$190*
• Japanese Shiatsu+	\$80		3 Months*		\$300				
• Swedish Fusion+	\$80		Ongoing Monthly (Min 6 mo)*		\$90	+Mom-Baby Yoga	Sep-22	12	\$168
• Thai Yoga Massage+	\$80		Bhakti Yoga: The Power of Sound			+Kids Yoga (8-11 Yr)	Sep-23	12	\$138
Hot Stone Massage+	\$90		Sep-04	Satsang: Om Night! (Om)		+Teen Yoga (12-15 Yr)	Sep-21	12	\$138
Wellness	60 min		Sep-11	Tibetan Bowls (Sarah)		+Kundalini Yoga	Sep-16	12	\$168
• Acupressure+Polarity	\$80		Sep-18	Kirtan (Lea Longo)		+Chair Yoga: Seniors	Sep-09&12	12	\$168
• Facial	\$80		Sep-25	Sitar&Tabla (Krucis Khan)		+Chair Yoga: Seniors	Dec-02	6 30	\$90 \$390
• Lymphatic Drainage	\$80		Oct-02	Crystal Bowls (Nancy)		Workshops			
• Private Yoga+	\$80		Oct-09	Kirtan (Karen St-Laurent)		Offered Internationally by the Art of Living Foundation			
• Reflexology	\$80		Oct-16	Tibetan Bowls (Sarah)		Art of Happiness	Oct-30 to Nov-02		\$250
• Reiki & Energy Work	\$80		Oct-23	Satsang: Shiva Night! (Om)		Art of Meditation	Sep 26-28 Dec 12-14		\$150
• Tibetan Bowls	\$80		Oct-30	No Class		Special Events			
Osteopathy	\$85		Nov-06	Kirtan (Sundara)		Yoga Teacher Training	Oct-04 to Apr-26		200 h
Ayurvedic Consultation	\$95		Nov-13	Crystal Bowls (Nancy)		QiGong Teacher Train.	Starts Nov-20		200h
			Nov-20	Kirtan (Jaya Sangha)		Candlelight Yin	Oct-19 19:00 (RSVP)		\$21-74
			Nov-27	Satsang (Art of Living)		Headstand Workshop	Nov-02 19:00 (RSVP)		\$21-74
			Dec-04	Kirtan (Sundara)		Yoga & Energy Flow	Nov-30 19:00 (RSVP)		\$21-74
			Dec-11	Rudram Puja+Meditation					
			Dec-18	Kirtan (Lea Longo)					

Massage & Wellness • 100% Natural Oils • Daily 8am to 10pm • Insurance Receipts Provided • Team of Certified Therapists Massage Osteopathy Acupuncture Ayurveda Facials	Drop-In Classes • Daily Classes • 20 Different Styles • Outstanding Teachers • No Reservations Required Private, Group or Corporate Classes Available	Learning Yoga YOGA-1: Learning the Basics YOGA-2: Learning to Flow YOGA-3: Going Inwards YOGA-4: Fine Tuning 6-Week Courses Learn Safely and Progressively	Breath & Meditation Art of Happiness: Breathing Techniques, Mindfulness Art of Meditation: Learn to Meditate with a Mantra Offered in 152 countries by the Art of Living Foundation	Community Events • Chant Circles, Sound Healing • Family & Community Fun • Music, Movies, Games, Food... • Guest Speakers & Conferences Discover Our Famous Kirtans & Free Weekly Meditations
--	--	--	---	--



2014 Horaire d'automne vo4

YOGA. BIEN-ÊTRE. COMMUNAUTÉ.

Om West est un centre de yoga, de massothérapie et de bien-être établi dans l'Ouest de l'Île depuis 2 décennies avec la vision d'accompagner chaque individu vers leur plein épanouissement en valorisant notre communauté, la spiritualité et la santé. Sous la direction d'Antoine et Pamela, issus

d'une lignée de Yoga réputée, Om West offre une expérience authentique et complète du yoga, allant de cours pour débutants jusqu'aux formations de professeurs. Que vous souhaitez une bonne séance d'entraînement ou que vous recherchiez les aspects plus méditatifs et spirituels du **yoga** et de la **méditation**, notre équipe de 20 enseignants soigneusement sélectionnée saura vous guider. Nos services de **massothérapie** et de **soins holistiques** sont offerts par des thérapeutes enregistrés et sincèrement dédiés à votre bien-être. Appelez-nous au **514.505.1888**, nous serons heureux de vous guider dans la direction qui vous intéresse.

1er sep au 21 déc, 2014

Plus Lent | Plus Rapide

Classes Ouvertes

Cours Hebdo: Classes ouvertes ou par inscription

Ateliers : Par Inscription

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:30-10:45 Yoga Doux Hatha Pamela	9:30-10:45 Yoga Yin Marie	9:30-10:00 Méditation Gratuit En silence	6:30-7:45 Yoga Flow Vinyasa Marta	9:30-10:45 Yoga Doux Hatha Pamela	9:30-10:00 Méditation Gratuit Antoine & Pam	10:00-11:30 Yoga Ashtanga Flow Carole
11:00-12:15 Yoga Maman-Bébé Cours ou à la classe*	11:00-12:15 Yoga sur chaise Cours ou à la classe*	10:00-11:15 Yoga Power Flow Diana	9:30-10:45 Flow Yoga Vinyasa Marie	9:30-10:45 Yoga sur chaise Cours ou à la classe*	10:00-11:30 Yoga Power Flow Antoine	11:45-13:15 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le Yoga
	16:45-18:00 Yoga Enfants (8-12) Cours ou à la classe*		9:45-11:00 Yogalates Yoga&Pilates Patricia		11:45-13:00 Yoga Doux Hatha Pamela	13:30-15:00 Yoga Surprise! Voir Horaire Enligne
17:45-18:15 Méditation Gratuit En silence	16:45-18:00 Yoga Hatha Véronique	Bien-être: Massage, Osteo, Acupuncture Privée: Yoga, Respiration, Méditation 7 jours par semaine de 8h00 à 22h00		16:45-18:00 Yoga Restauratif Détente Renée	11:45-13:00 Yoga Prénatal Hatha Pamela	15:15-16:30 Yoga Ados (13-16) Cours ou à la classe*
18:15-19:40 Yoga Flow Ashtanga Michelle	18:15-19:40 Yoga Yin Doux Véronique	18:15-19:40 Yoga Ashtanga Flow Rhonda	17:45-19:00 Yoga Slow Flow Hatha-Vinyasa Antoine	17:45-19:00 Yoga Flow Vinyasa Carole		17:00-18:30 Sudarshan Kriya Art de Vivre
19:45-21:15 Yoga Hatha Sivananda Far&Mir	19:45-21:15 Tai Chi et QiGong Style Yang Omid	19:00-20:30 Yoga Doux Slow Flow Renée	19:30-21:00 ±15min Bhakti Yoga: L'énergie sonore	4 oct. au 26 avr. Formation Prof. Yoga (200h)	Art du Bonheur Respirations et Pleine Conscience Oct-30 to Nov-02 Thu-Fri: 18:30-21:45 Sat-Sun: 10:00-16:45	Art de la Méditation Recevez un mantra personnel Sep 26-28 Dec-12-14 Fri: 19:00-21:30 Sat-Sun: 14:00-16:30
19:45-21:15 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le Yoga	19:00-20:30 Kundalini Yoga Cours ou à la classe*	19:45-21:15 YOGA-1 YOGA-2 Apprendre le Yoga	Par Session: \$20 Tax in Automne: \$180 Tax in	Hatha traditionnel et Vinyasa Flow		

Tarifs Les prix sont assujettis à la TPS/TVQ, à l'exception des massages et soins de santé holistique. Restez branché avec notre page facebook.com/omwest

Massothérapie et soins holistiques			Classes à la carte			Cours hebdomadaires			
Massothérapie	60 min	= Inclut avec Les forfaits suivants: Abonnement Annuel \$60: \$68/60min \$98/90min Passe de 5: 60m: \$375 90m: \$525 Pasee de 10: 60m: \$700 90m: \$1 000 Combo Yoga-Massage: \$140+Taxes/mois - Abonnement mensuel avec min de 6 mois Inclus: Yoga illimité + 1 traitement de 60 min par mois	Passes de classes (Pas d'expiration)		Votre 1re visite? GRATUIT : Avec achat de passe \$15: 1 ^{re} classe \$30: 1 ^{re} sem Méditation: Gratuit *Jeunes 24 ans et moins: 10% de rabais Promo automne: Venez avec qq'un de nouveau et épargnez 10\$ par personne sur tout service (massage, passe, cours, atelier) de \$100 et plus	+Par classe: \$18 ⁷⁰ *YOGA-2: +\$100 pour 10 classes ouvertes			
• Massage en couple+	\$80		1 classe*	\$16 ⁵⁰ /classe	\$16 ⁵⁰	Cours	Début le	Sem	Coût
• Tissus profonds+	\$80		10 classes*	\$14 ⁰⁰ /classe	\$140	YOGA-1 (Lun 19:45)	Août-25	6	\$90
• Esalen®+	\$80		20 classes*	\$12 ⁵⁰ /classe	\$250	YOGA-1 (Mer 19:45)	Sep-24	6	\$90
• Massage tête et pieds+	\$80		30 classes*	\$11 ⁶⁷ /classe	\$350	YOGA-1 (Dim 11:45)	Oct-26	6	\$90
• Massage prénatal	\$80		Course Drop-In		\$18 ⁷⁰	YOGA-1 (Lun 19:45)	Nov-17	6	\$90
• Msg thérapeutique+	\$80		Passes illimitées			YOGA-2 (Dim 11:45)	Sep-07	6	\$90 \$190*
• Californien/Détente+	\$80		1 semaine*		\$35	YOGA-2 (Lun 19:45)	Oct-06	6	\$90 \$190*
• Massage aromatique+	\$80		1 mois*		\$120	YOGA-2 (Mer 19:45)	Nov-05	6	\$90 \$190*
• Shiatsu japonais+	\$80		3 mois*		\$300				
• Fusion suédois+	\$80		Mensuel continu min 6 mois*		\$90	+Yoga Maman-Bébé	Sep-22	12	\$168
• Massage Yoga Thai+	\$80		Bhakti Yoga: L'énergie sonore			+Yoga Enfants (8-11)	Sep-23	12	\$138
• Msg pierres chaudes+	\$90		Sep-04	Satsang: Om Night! (Om)	Bols tibétains (Sarah)	+Yoga Ados (12-15)	Sep-21	12	\$138
Bien-être	60 min		Sep-18	Kirtan (Lea Longo)		+Yoga Kundalini	Sep-16	12	\$168
• Acupression+Polarité	\$80		Sep-25	Sitar&Tabla (Krucis Khan)		+Yoga sur chaise	Sep-09&12	12	\$168
• Faciale	\$80		Oct-02	Bols de cristal (Nancy)		+Yoga sur chaise	Dec-02	6 30	\$90 \$390
• Drainage lymphatique	\$80		Oct-09	Kirtan (Karen St-Laurent)		Ateliers			
• Yoga Privé+	\$80		Oct-16	Bols tibétains (Sarah)		Offerts par la Fondation l'Art de Vivre			
• Réflexologie	\$80		Oct-23	Satsang: Shiva Night! (Om)		Art du Bonheur	Oct-30 to Nov-02		\$250
• Reiki & Énergie	\$80		Oct-30	Pas de classe		Art de la Méditation	Sep 26-28 Dec 12-14		\$150
• Bols tibétains	\$80		Nov-06	Kirtan (Sundara)		Événements spéciaux			
Osteopatie	\$85		Nov-13	Bols de cristal (Nancy)		Formation Prof Yoga	Oct-04 - Avr-26		200 h
Consultation ayurvéda	\$95		Nov-20	Kirtan (Jaya Sangha)		Formation Prof QiGong	Début 20-Nov		200 h
			Nov-27	Satsang (Art de Vivre)		Yin aux Chandelles	Oct-19 19:00 (RSVP)		\$21 ⁷⁴
			Déc-04	Kirtan (Sundara)		Postures sur la tête	Nov-02 19:00 (RSVP)		\$21 ⁷⁴
			Déc-11	Rudram Puja+Meditation		Yoga & Prana	Nov-30 19:00 (RSVP)		\$21 ⁷⁴
			Déc-18	Kirtan (Lea Longo)					

Massage & Santé - Huiles 100% naturelles - Tous les jours 8h00 à 22h00 - Reçus d'assurance - Équipe de thérapeutes certifiés Massage Ostéopathie Acupuncture Ayurvéda Faciales	Classes ouvertes - Tous les jours 20 styles différents - Professeurs chevronnés - Passes sans expiration Classes privées, en groupe ou corporatives disponibles	Cours de Yoga - YOGA-1: Apprendre les bases - YOGA-2: Apprendre le flow - YOGA-3: Intérioriser - YOGA-4: Raffiner Cours de 6 semaines pour apprendre progressivement	Respiration Méditation - Cours l'Art du bonheur: Respiration et pleine conscience - Cours l'Art de la Méditation: Initiation avec Mantra Offerts dans 152 pays par la Fondation l'Art de Vivre	Événements spéciaux - Musique et chants du yoga - Activités familiales - Musique, films, jeux, cuisine... - Conférences & invités spéciaux Découvrez nos soirées Kirtan et nos méditations hebdo gratuites
---	---	--	--	--