

# DES ATELIERS DE YOGA GRATUITS!

Les professeurs de yoga du service *Mon Yoga*, du programme *Ma Santé Active*<sup>MC</sup>, offrent des cours adaptés aux personnes atteintes, et ce, dans leur propre studio. L'objectif est d'offrir un service de yoga encadré, sécuritaire et basé sur les évidences scientifiques. Les professeurs sont formés et accrédités par le programme *Ma Santé Active*<sup>MC</sup> de la Fondation cancer du sein du Québec. Grâce à notre contribution financière, ces ateliers sont gratuits.

Pour être admissible, vous devez répondre à l'un des deux critères ci-dessous :

- 1) Avoir reçu un diagnostic de cancer du sein il y a moins de 36 mois (3 ans);  
OU
- 2) Être atteint d'un cancer du sein métastatique (stade 4)

## En ligne

Candace Labbé  
Tel : 514-627-1035  
@ : [candace.labbe2@gmail.com](mailto:candace.labbe2@gmail.com)

## Bas-Saint-Laurent

Ose ton yoga (Chantal Lavoie)  
200, Côte-de-la-Mer  
Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0  
Tel : 418-863-2830  
@ : [lavoiecc@gmail.com](mailto:lavoiecc@gmail.com)

## Abitibi-Témiscamingue

Yoga bien-être (Carole Marquis)  
689, 2<sup>e</sup> Avenue  
Val-d'Or (Québec) J9P 1Y2  
Tel : 819-856-8599  
@ : [carole.marquis@hotmail.com](mailto:carole.marquis@hotmail.com)

## Capitale-Nationale

Centre des Loisirs Saint-Sacrement (Julie Harvey)  
1360, boulevard de l'Entente  
Québec (Québec) G1S 2T9  
Tel : 581-909-2888  
@ : [julie@yogadouceur.ca](mailto:julie@yogadouceur.ca)



Fondation  
cancer du sein  
du Québec

## Chaudière-Appalaches

Namaste Yoga St-Nicolas (Julie Harvey)  
580, Route des Rivières  
Saint-Nicolas (Québec) G7A 2T6  
Tel : 581-909-2888  
@ : [julie@yogadouceur.ca](mailto:julie@yogadouceur.ca)

Julie Harvey  
68, Avenue Bernard-Dumont Ouest  
Saint-Raphaël (Québec) G0R 4C0  
Tel : 581-909-2888  
@ : [julie@yogadouceur.ca](mailto:julie@yogadouceur.ca)

## Laurentides

Centre de yoga Mieux-Vivre (Simonne Lafrance)  
17 380, rue de la Paix  
Mirabel (St-Janvier) (Québec) J7J 1B3  
Tel : 514-814-2342  
@ : [yogaeveil@hotmail.com](mailto:yogaeveil@hotmail.com)

## Estrie

Yoga & Mouvement (Laura Hernandez)  
584, Chemin Knowlton  
Lac Brome (Québec) J0E 1V0  
et  
1357, rue Shefford  
Bromont (Québec) J2L 1C9  
Tel : 450-330-1514  
@ : [laurahernandez.om@gmail.com](mailto:laurahernandez.om@gmail.com)

Orientation yoga (Michèle Langlois)  
2980, rue Anne-Hébert  
Sherbrooke (Québec) J1N 0P1  
Tel : 819-240-3918  
@ : [orientationyoga@gmail.com](mailto:orientationyoga@gmail.com)

## Mauricie-Centre-du-Québec

Lise Thibeault Yoga  
88 Rue Jean-Baptiste  
Victoriaville (Québec) G6P 4E8  
Tel : 418-997-5264  
@ : [lisethibeaultyoga@gmail.com](mailto:lisethibeaultyoga@gmail.com)



Fondation  
cancer du sein  
du Québec