



## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### UNE DEUXIÈME LEVÉE DE FOND ZEN !

#### Venez calmer votre mental au profit de la SODAM

Le 5 mai 2014 – La **SODAM** est fière d'annoncer qu'elle tiendra, pour une deuxième année consécutive, une activité de financement sous la forme d'un **YOGATHON**, le **24 mai de 9h à 15h** à la **bibliothèque de la Ville de Mascouche**, située au 3015, av. des Ancêtres, grâce à l'implication de plusieurs enseignants, issus de différentes disciplines du Yoga et de Qi Gong, qui se succéderont pour faire découvrir de façon ininterrompue, un éventail de pratiques s'adressant tant aux adeptes qu'aux non-initiés, qui moyennant une contribution volontaire, sont tous invités à assister à autant de séances qui leur conviennent.

#### DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Des professeurs de yoga certifiés offriront à tour de rôle au public, différentes formes de YOGA de façon à ce que chacun puisse y trouver son compte, suivant son intérêt et son expérience de la discipline. Voici l'horaire de la journée :

**09h** : YOGA Vitalité+, avec *Brigitte Choquette*

**10h** : Ostéo yoga avec *Kristen Gayk-Lemay*

**11h** : YOGAFit avec *Sandra Duval*

**12h** : Qi-Gong, avec *Danielle Fontaine*

**13h** : Yoga en famille avec *Catherine Nehme*

**14h** : ViniYOGA avec *Suzanne Gobeille*

**15h** : ViniYOGA avec *Marianne Girard*

Les participants auront à leur disposition un bistro santé où seront vendus diverses infusions et smoothies de fruits frais, concoctés sur place. Malgré qu'il soit préférable que les participants apportent leur propre tapis, nous en aurons quelques-uns en location. Plusieurs prix de présence seront tirés parmi tous les participants.

#### SUPPORTONS LA SODAM

La SODAM est un OSBL qui contribue au développement culturel de sa communauté depuis 2000. Grâce à l'implication de tous ses partenaires, à la vitalité de plus de 150 bénévoles actifs et une participation toujours croissante des citoyens, l'organisme offre annuellement plus de 100 activités, événements et projets dans quatre (4) champs d'activités distincts, soit musique, patrimoine, agrotourisme et cirque. Ainsi, nous invitons la population à venir participer en grand nombre à ce deuxième YOGATHON, moyennant une contribution volontaire, pour laquelle nous suggérons un montant de départ de 10\$.

Pour toute information, contactez la SODAM au 450 417.1277 ou par courriel à [info@sodam.qc.ca](mailto:info@sodam.qc.ca)

-30-

Source : Patricia Lebel  
Directrice générale SODAM  
450 417.1277  
[plebel@sodam.qc.ca](mailto:plebel@sodam.qc.ca)

Renseignement : Marianne Girard  
514 502.6175  
[mgirard@sodam.qc.ca](mailto:mgirard@sodam.qc.ca)



La SODAM tient à remercier les formatrices pour l'enseignement de leur discipline respective.

Danielle Fontaine

[www.mondeavie.ca](http://www.mondeavie.ca)

Sandra Duval

[www.mondeavie.ca](http://www.mondeavie.ca)

Catherine Nehme

[www.soisyoga.com](http://www.soisyoga.com)

Brigitte Choquette

[www.toutlemondeenforme.com](http://www.toutlemondeenforme.com)

Suzanne Gobeille

[www.energiezensante.ca](http://www.energiezensante.ca)