

YOGAMONDE

Nicole Bordeleau conçoit un programme de yoga en 3 CDs simple et facile qui combat LE STRESS tout en conservant LA JEUNESSE DU CORPS et LE CALME DE L'ESPRIT.

En magasin le 28 septembre 2004

Montréal, le 8 septembre 2004 - Après le succès du DVD Ashtanga Yoga lancé en octobre 2003 déjà certifié OR, Nicole Bordeleau - journaliste mode reconnue et yogi expérimentée - lance un programme de yoga hebdomadaire composé de trois sessions de yoga, sur disques compacts, baptisées Yoga anti-stress, Yoga anti-fatigue, Yoga anti-âge.

L'originalité de ce programme repose sur le fait qu'il peut être pratiqué par un néophyte ou un initié, qu'il s'adapte à votre horaire, à l'endroit où vous êtes et au temps dont vous disposez dans la journée. Chaque CD comprend une superbe affiche d'une cinquantaine de photos démontrant clairement chaque posture et leurs variantes pouvant s'adapter à différents degrés de force et de flexibilité. Pratiquées sur une base hebdomadaire, individuellement ou séparément, ces techniques de yoga -issues d'innombrables professeurs et étudiants de tous les niveaux- ont été prouvées efficaces pour:

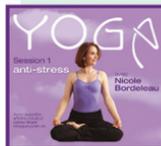
- Combattre le stress, l'anxiété et la nervosité
- Éliminer la fatigue
- Régénérer les énergies mentales et physiques
- Purifier les organes
- Redonner au corps tonus, force et souplesse
- Accroître la concentration et l'équilibre
- Clarifier les pensées
- Calmer l'agitation mentale et apaiser l'esprit.

Démarrez votre semaine en douceur avec Yoga Anti-stress. En milieu de semaine, rechargez vos batteries avec Yoga Anti-fatigue. Le week-end venu, libérez-vous de la fatigue et des tracas en vous énergisant avec Yoga Anti-âge. Essayez-le ! Ce programme risque de changer votre vie et votre façon de voir la vie !

SESSION 1

Pour apaiser l'agitation mentale
YOGA ANTI-STRESS

- Une méditation guidée pour calmer l'esprit.
- Une douce session de yoga pour étirer le corps, le fortifier et éliminer les tensions musculaires.
- Une séance complète de relaxation profonde pour soulager les problèmes d'insomnie, d'anxiété, de nervosité, d'irritabilité, de migraines...

**SESSION 2**

Pour soulager de la fatigue et du surmenage physique
YOGA ANTI-FATIGUE

- Une méditation guidée pour libérer l'esprit.
- Une technique de relaxation régénératrice pour débloquer les énergies stagnantes provoquées par la fatigue et le surmenage physique et libérer l'esprit.
- Une session de yoga relaxante et vivifiante pour purifier les organes, relancer la circulation sanguine, fortifier le corps, clarifier les pensées et apporter un sentiment de bien-être au corps tout entier.

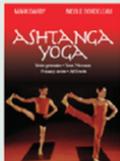
**SESSION 3**

Pour conserver ou retrouver la vitalité du corps et de l'esprit
YOGA ANTI-ÂGE

- Une méditation guidée pour apaiser l'esprit.
- Une session de yoga énergisante pour tonifier le corps, l'étirer et lui redonner souplesse, force, tonus, équilibre et vitalité.
- Le yoga facial - technique millénaire éprouvée efficace contre le vieillissement du visage guidée et expliquée de façon claire et pratique.

**BIO**

Nicole Bordeleau a découvert le yoga au début des années 90 alors qu'elle était en mauvaise santé physique et émotionnelle. Peu à peu, cette pratique a transformé sa vie et sa façon de voir la vie. Sa passion pour cette discipline l'a amenée à étudier avec de nombreux professeurs de renommée internationale, avant de fonder le Studio YogaMonde, où elle enseigne différentes formes de yoga. Professeure certifiée, Nicole vient d'entreprendre un programme d'études supérieures en yoga et méditation d'une durée de deux ans afin de continuer son perfectionnement.



Également disponible le DVD Ashtanga Yoga

Pour plus de renseignements:

Hélène Dalair : 450-638-9050 info@yogamonde.com

Source

NATA Productions

Natalie Bibeau : 514 803-1471

Catherine Simard : 514 524-1471

- 30 -

nata@nataprod.com

cat@nataprod.com