

## DU YOGA POUR TOUS AVEC EXPO YOGA!

Montréal, le vendredi 12 janvier 2018 – [Expo Yoga](#) invite le public, qu'il soit débutant, amateur ou professionnel, à vivre une expérience bien-être les 10 et 11 février prochain au Palais des congrès de Montréal. Pour sa seconde édition, l'évènement a le privilège d'accueillir la yogini de renommée internationale [Elena Brower](#) qui partagera son savoir, entre autres, lors d'une classe de yoga immersif et technologique. Expo Yoga, c'est un choix de [plus de 75 classes de maître, conférences et ateliers](#), un parcours de [200 exposants](#) (yoga, saine alimentation, santé, soins, mode et beauté), ainsi que des Espaces de découvertes qui offrent de multiples expériences, telles que l'**UNDA Yoga**, une nouvelle pratique sur une planche d'équilibre. Bien plus qu'un simple salon, Expo Yoga offre l'occasion de découvrir et d'approfondir différentes approches. Apportez votre tapis!

### UNE RETRAITE URBAINE ET ACCESSIBLE

*« J'ai découvert le yoga il y a une quinzaine d'années, doucement. De façon toute naturelle, il a pris une place grandissante dans mes semaines déjà chargées. De simple fréquentation, il est devenu une nécessité. C'est maintenant l'équilibre, la souplesse et le souffle tant de mon esprit que de mon corps, mentionne la comédienne et animatrice [Édith Cochrane](#), porte-parole d'Expo Yoga pour une seconde édition. C'est donc tout naturel et un grand plaisir de me joindre à l'équipe d'Expo Yoga, un évènement incontournable, une véritable source de diffusion et de créativité dans le domaine du yoga et de la pleine conscience. »*

**SOYEZ CONNECTÉ, NOURRI ET INSPIRÉ!** Des classes réuniront jusqu'à 250 participants, d'autres seront plus intimes avec une vingtaine de participants. Il n'en coûte que 16\$ pour profiter d'une journée d'expo et expérimenter les Espaces de découvertes! Les visiteurs peuvent également se concocter une expérience personnalisée en se procurant l'un des différents forfaits [ICI](#)

### LES GRANDS NOMS DU YOGA RÉUNIS [ICI](#)

Expo Yoga a le bonheur d'accueillir les grands noms québécois du Yoga, soit [Nicole Bordeleau](#), [Lyne St-Roch](#), [Sylvie Tremblay](#), [Geneviève Guérard](#), [Dawn Mauricio](#), [Annie Langlois](#) et [Shabad Saroop Singh](#), pour ne nommer que ceux-ci. Avec **Elena Brower**, des centaines de participants auront la chance de vivre une expérience sensorielle et auditive qui combine le yoga et la musique de DJ Serious Black avec la classe de maître Grace Sound Off YogaTribes, un yoga immersif qui tire profit de la technologie sans fil Sound Off™.

### LES NOUVEAUTÉS

- Des ateliers parent-enfant dans le cadre de la **demi-journée pour la famille** (dimanche)
- La formule d'**ateliers demi-journée** permettra aux participants d'explorer et d'approfondir les sujets de l'ayurvéda avec [Krystine St-Laurent](#) et de la respiration alchimique avec Annie Langlois.
- La course amicale hivernale 5 km des yogis
- Trois activités spéciales en soirée :
  - **Respiration en mandala Lolë** avec Annie Langlois.
  - **Yoga Nidra** avec [Bram Levinson](#)
  - Séance **Vinyasa « Guerrier dansant 1008 »** avec [Véronique Dumont](#) et le guitariste [Arli Liberman](#) de Nouvelle-Zélande

### LES ESPACES DE DÉCOUVERTES

- Les capsules d'acro-yoga sont au programme de l'**Espace Rachele-Béry**, où les participants pourront également dérouler leur tapis pour différentes séances.
- **L'Espace Zen Young Living** propose une expérience d'aromathérapie.

- **L'Espace Lolë UNDA Yoga Pop Spirit** offre la possibilité de mettre au défi votre équilibre en pratiquant du yoga sur une planche.
- **La Cuisine de Rachelle** propose des ateliers de cuisine et de saine alimentation avec, entre autres, La Cuisine de Jean-Philippe.
- **L'Espace Relax** offre un lieu de méditation et de musique de relaxation.
- **L'Espace créatif Rise** invite à la création d'un mandala géant.
- **Le Mur d'intention Rise** sur lequel les visiteurs seront invités à laisser une trace empreinte de pensées positives.

L'événement est rendu possible grâce à **Rachelle-Béry, Young Living, La Presse+, RISE, Lolë, Ipnos, Flow, Iron Vegan Spa Eastman**, ainsi que plusieurs autres partenaires.

## À PROPOS D'EXPO YOGA

Expo Yoga souhaite faire découvrir les bienfaits du yoga au plus grand nombre de personnes possible et faire vivre des expériences mémorables qui influenceront les participants à adopter de saines habitudes de vie. Expo Yoga est un évènement incontournable, une véritable source de diffusion et de créativité dans le domaine du yoga et de la pleine conscience.

– 30 –

**SOURCE:** Expo Yoga

**DOSSIER DE PRESSE** [ICI](#)

### CONTACT

Véronique Lavoie

Relationniste

514 554-2161

[info@veroniquelavoie.com](mailto:info@veroniquelavoie.com)