



# Spring YOGA Maxville

WEDNESDAYS

11AM - 12PM

April 23 to June 18

\$35

**JOIN TODAY**

*Class taught by Kathy McLennan*

Kathy teaches Hatha Yoga, blending traditional Hatha (focused on breath) with Vinyasa (flow). Each class begins with a body, mind, and breath meditation, followed by a warm-up and loosening exercises. The practice includes a combination of stretching and strengthening, with more gentle stretching toward the end, concluding with a restorative Savasana to allow students to absorb the benefits of the practice. Certified in Shiatsu massage, Kathy occasionally incorporates Thai and Chinese medicine-inspired movements and self-massage techniques to enhance the experience.




REGISTER ONLINE

@

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

At Maxville Sports  
Complex on  
April 16th 23rd  
at 10:30am

 25 Fair St. Maxville

 613-525-1110 ext: 350

 [csadmin@northglengarry.ca](mailto:csadmin@northglengarry.ca)

NORTH  
GLENGARRY  
NORD

*Ontario's Celtic Heartland*  
Le centre celtique de l'Ontario

# YOGA

## Printemps

### Maxville

MERCREDIS

11H - 12H

23 avril au 18 juin

\$35

**INSCRIS TOI!**

*Cours offert par Kathy McLennan*

Kathy enseigne le Hatha Yoga, combinant le Hatha traditionnel (axé sur la respiration) avec le Vinyasa (flow). Chaque cours commence par une méditation sur le corps, l'esprit et la respiration, suivie d'un échauffement et d'exercices d'assouplissement. La pratique inclut une combinaison d'étirements et de renforcement, suivie de quelques étirements plus doux en fin de séance, pour se conclure par un Savasana réparateur, permettant aux étudiants d'absorber les bienfaits de la pratique. Certifié en massage Shiatsu, Kathy intègre parfois des mouvements inspirés de la médecine Thaïlandaise et Chinoise, ainsi que des techniques d'auto-massage pour enrichir l'expérience.



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

@

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

**Au Maxville Sports  
Complex  
16 et 23 avril  
à 10h30**



25 Fair St. Maxville



613-525-1110 ext: 350



[csadmin@northglengarry.ca](mailto:csadmin@northglengarry.ca)