

Horaire YogaCoeurActions

En studio, sur ZOOM ou recevez un enregistrement pour 5 jours

Jusqu'au 28 août 2026 - Informations 514-913-5154 / www.yogacoeuractions.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h Yoga Synergie et inspiration du jour Sandrine/Louise		10h Yoga Synergie alignement extra Louise	10h Yoga Synergie & Restaurateur Joanne	10h Qi Gong Hélène Jusqu'au 26 juin		10h Yoga Synergie doux flow ou balles relaxantes + inspiration nature cet été Julie/Annie
		18h À partir du 6 mai Yoga Synergie et détente sonore En plein air cet été quand il fait beau Catherine	11h30 Programme Corde fluide En plein air cet été quand il fait beau Joanne	Vendredi à partir de 15h, Enregistrement pour 5 jours en réservant d'avance		
18h15 Yoga Synergie et QiGong Lise						
19h45 Yoga Synergie Qi- Gong et détente profonde Lise		19h30 À partir du 6 mai Yoga Synergie et détente sonore Catherine				

Disponible en tout
temps
Programme VIRTUEL
Méditez autrement
avec Yoga Nidra