



HORAIRE AUTOMNE 2024

L'horaire sujet à changement notamment pour la période des fêtes.

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LE BAS DE LA PAGE HORAIRE DU SITE WEB

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM, ou ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

Pratique douce **Pratique équilibrée** **Pratique plus intense**

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|--|---|---|--|
| 10h à 11h15 Yoga Fondations et respirations CATHERINE | 10h à 11h30 Yoga Synergie avec explorations LOUISE ET AUTRES | 10h à 11h30 Yoga Synergie alignement extra LOUISE | 10h à 11h30 Yoga Fondations et Restaurateur JOANNE | 10h à 11h Qi Gong HÉLÈNE | 9h à 10h30 Yoga Fondations et Balles Relaxantes ANNIE | 10h à 11h15 Yoga Flow Ensoleillé du dimanche JULIE |
| | | | 12h15 à 13h30 Yoga Synergie avec Corde Fluide JOANNE | Réserver avant 14h Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS | ÉVÉNEMENTS OU CERCLE DE SAGESSE | ÉVÉNEMENTS OU CERCLE DE SAGESSE |
| | | | | | | 16h à 17h Début 6 oct. Yoga Fondations Extra détente Nidra Ados admis DIVERS ENSEIGNANTS |
| 18h15 à 19h15 Programme initiation au yoga et à sa sagesse LISE | 18h à 19h30 Yoga Synergie avec Pilates VALÉRIE | 18h à 19h15 Yoga Synergie détente sonore CATHERINE | 18h15 à 19h30 Yoga Fondations Extra-détente et Qi Gong LISE | | | |
| 19h45 à 21h Yoga Synergie avec Qi/énergie LISE | 19h45 à 21h Méditation et détente VALÉRIE & CATHERINE *Bain sonore -2ème mardi 8 oct. 5 nov. 10 déc. | 19h30 à 21h30 Programme Méditation Pleine Conscience et gestion du stress JEAN-FRANÇOIS | 19h45 à 21h Yoga Fondations Extra-détente et Méditation LISE | 19h30 à 21h30 Cercle de Tambours Premier vend. du mois 4 oct. 1ier nov. 6 déc HEYDI/PASCALE | | |

