

HORAIRE JUSQU'AU 28 AOÛT 2026 – VOIR AUTOMNE PAGE 2

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM OU ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

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

Nos cours et événements sont offerts dans 3 espaces et parfois en nature cet été !

Pratique douce/yin** *Pratique équilibrée** *****Pratique plus tonique**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h30 Jusqu'au 3 août **Yoga Synergie et inspiration du jour SANDRINE/LOUISE		10h à 11h30 ***Yoga Synergie alignement extra LOUISE	9h45 à 11h15 **Yoga Synergie et Restaurateur JOANNE	10h à 11h15 Jusqu'au 26 juin *Purement Qi Gong HÉLÈNE		10h à 11h30 Jusqu'au 16 août **Yoga Synergie doux flow et inspiration de la nature ou avec balles relaxantes JULIE/ANNIE
			11h30 à 12h30 **Joie Corde fluide En studio ou plein air JOANNE	RÉSERVER AVANT 14H Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS		JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES Voir détails sur page web 24 mai
18h15 à 19h30 **Yoga Synergie avec Qi/énergie LISE		18h00 à 19h15 **Yoga Plein air et détente sonore CATHERINE t				
19h45 à 21h00 *Yoga Synergie et détente profonde LISE		19h30 à 20h45 **Yoga Synergie et détente sonore CATHERINE		VENDREDI ZEN 19h à 21h Voir détails sur page web		



HORAIRE AUTOMNE – 24 SEMAINES: 30 AOÛT AU 14 FÉVRIER 27

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM OU ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

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

Nos cours et événements sont offerts dans 3 espaces différents

Pratique douce/yin** *Pratique équilibrée** *****Pratique plus tonique**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h30 **Yoga Synergie et tonification du jour SANDRINE/LOUISE Espace EnKDanse		10h à 11h30 ***Yoga Synergie alignement extra LOUISE Espace EnKDanse	10h à 11h15 **Yoga Synergie et Restaurateur JOANNE Espace EnKDanse	10h à 11h15 À partir du 11 sept. *Purement Qi Gong HÉLÈNE Espace EnKDanse		10h à 11h30 **Yoga Synergie doux flow et balles relaxantes JULIE / ANNIE Espace EnKDanse
			11h30 à 12h30 **Joie Corde fluide JOANNE Espace EnKDanse	RÉSERVER AVANT 14H Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS		BAIN SONORE JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES Voir détails sur page web événement
18h15 à 19h30 **Yoga Synergie alignement LISE Espace Lussia		18h00 à 19h15 À partir du 16 sept. **Yoga Synergie et pilates Rosanna et Louis Espace MNL				
19h45 à 21h00 *Yoga Synergie et détente profonde LISE Espace Lussia		19h45 à 21h00 *Yoga Synergie et détente profonde LISE Espace MNL	19h à 20h 24 sept. au 12 nov. *PROGRAMME BONIFIÉ Méditer autrement Détente Yoga Nidra SANDRINE Espace Lussia	VENDREDI ZEN 19h à 21h Bains sonores Cercles femmes Cercle tambours Voir détails sur page web événements		