



# HORAIRE 5 JANVIER AU 19 AVRIL 2026

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 4 espaces différents

EnkDanse (EKD) : 235 Concorde Est / Mieux Naître à Laval (MNL) 3534 Boul. Concorde Est

Yoga Zen Shiatsu (YZS) 4950 Boul. Lévesque Est

Espace Lussia (EL) 3542 Concorde Est Suite 12 (ancien local)

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h30 <b>**Yoga Synergie et inspiration du jour</b> SANDRINE/LOUISE Espace EKD		10h à 11h30 <b>***Yoga Synergie alignement extra</b> LOUISE Espace EKD	9h45 à 11h15 <b>**Yoga Synergie et Restaurateur</b> JOANNE Espace EKD	10h à 11h15 <b>*Purement Qi Gong</b> HÉLÈNE Espace EKD		10h à 11h30 <b>**Yoga Synergie doux flow et balles relaxantes</b> JULIE / ANNIE Espace EKD
			11h30 à 12h15 <b>**Joie Corde fluide</b> JOANNE Espace EKD	RÉSERVER AVANT 14H Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS	<b>ÉVÉNEMENTS</b> Voir détails sur page web	<b>ÉVÉNEMENTS</b> Voir détails sur page web
18h15 à 19h15 <b>**Yoga Synergie avec Qi/énergie</b> LISE Espace MNL						
19h30 à 21h00 <b>*Yoga Synergie et détente profonde</b> LISE Espace MNL	19h15 à 20h30 <b>**Yoga Synergie et détente sonore</b> CATHERINE Espace YZS		19h à 20h <b>PROGRAMME ÉVOLUTIF Méditer autrement /Yoga Nidra Niv. 1</b> 29 janv. au 26 mars SANDRINE Espace EL	<b>VENDREDI ZEN 19h à 21h</b> <b>Cercles femmes</b> 9 janv. <b>Cercle tambours</b> 23 janv. <b>Bains Sonore</b> 27 fév.. & 10 avril. Voir détails sur page web		