



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 Russia (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

**Yoga Synergie et
inspiration du jour

SANDRINE/LOUISE
Espace EKD

10h à 11h30

***Yoga Synergie
alignement extra

LOUISE
Espace EKD

9h45 à 11h15

**Yoga Synergie et
Restaurateur

JOANNE
Espace EKD

10h à 11h15

*Purement
Qi Gong

HÉLÈNE
Espace EKD

10h à 11h30

**Yoga Synergie doux
flow et balles
relaxantes

JULIE / ANNIE
Espace EKD

11h30 à 12h15

**Joie Corde fluide

JOANNE
Espace EKD

RÉSERVER AVANT 14H

Enregistrement
pour 5 jours
COURS VARIÉS

ÉVÉNEMENTS
Voir détails
sur page web

ÉVÉNEMENTS
Voir détails
sur page web

18h15 à 19h15

**Yoga Synergie
avec Qi/énergie

LISE
Espace MNL

19h30 à 21h00

*Yoga Synergie et
détente profonde

LISE
Espace MNL

19h15 à 20h30

**Yoga Synergie et
détente sonore

CATHERINE
Espace YZS

19h à 20h

PROGRAMME ÉVOLUTIF
Méditer autrement
/Yoga Nidra Niv. 1
29 janv. au 26 mars
SANDRINE
Espace EL

VENDREDI ZEN
19h à 21h

Cercles femmes
9 janv.

Cercle tambours
23 janv.

Bains Sonore
27 fév.. & 10 avril.

Voir détails sur page web