



**HORAIRE JUSQU'AU 22 DÉC. 2025+ Voir HORAIRE 5 JANV. AU 19 AVRIL 26- 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 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 <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 11h00 <b>**Yoga Synergie et Restaurateur</b> JOANNE Espace EKD	10h à 11h <b>*Purement Qi Gong</b> HÉLÈNE Espace EKD		10h à 11h30 <b>**Yoga Synergie doux flow et balles relaxantes</b> JULIE / ANNIE Espace EKD
			11h15 à 12h00 <b>**Joie Corde fluide</b> 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 <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</b> 23 oct au 11 déc. SANDRINE Espace EL	<b>VENDREDI ZEN</b> 19h à 21h <b>Cercles femmes</b> 24 oct.. & 12 nov. <b>Cercle tambours</b> 12 déc. <b>Bains Sonore</b> 7 nov. & 5 déc. Voir détails sur page web		



## 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