



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 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 **Yoga Synergie et inspiration du jour SANDRINE/LOUISE Espace EKD		10h à 11h30 ***Yoga Synergie alignement extra LOUISE Espace EKD	9h45 à 11h00 **Yoga Synergie et Restaurateur JOANNE Espace EKD	10h à 11h *Purement Qi Gong HÉLÈNE Espace EKD		10h à 11h30 **Yoga Synergie doux flow et balles relaxantes JULIE / ANNIE Espace EKD
			11h15 à 12h00 **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 23 oct au 11 déc. SANDRINE Espace EL	VENDREDI ZEN 19h à 21h Cercles femmes 24 oct.. & 12 nov. Cercle tambours 12 déc. Bains Sonore 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 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 **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		