

## HORAIRE JUSQU'AU 28 AOÛT 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 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 <b>**Yoga Synergie et inspiration du jour</b> SANDRINE/LOUISE		10h à 11h30 <b>***Yoga Synergie alignement extra</b> LOUISE	9h45 à 11h15 <b>**Yoga Synergie et Restaurateur</b> JOANNE	10h à 11h15 <b>Jusqu'au 26 juin</b> <b>*Purement Qi Gong</b> HÉLÈNE		10h à 11h30 <b>**Yoga Synergie doux flow et inspiration de la nature ou avec balles relaxantes</b> JULIE/ANNIE
			11h30 à 12h30 <b>**Joie Corde fluide En studio ou plein air</b> JOANNE	RÉSERVER AVANT 14H Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS		<b>JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES</b> Voir détails sur page web 24 mai
18h15 à 19h30 <b>**Yoga Synergie avec Qi/énergie</b> LISE		À partir du 8 juillet 18h00 à 19h15 <b>**Yoga Plein air et détente sonore</b> CATHERINE				
19h45 à 21h00 <b>*Yoga Synergie et détente profonde</b> LISE		19h30 à 20h45 <b>**Yoga Synergie et détente sonore</b> CATHERINE		<b>VENDREDI ZEN</b> <b>19h à 21h</b> Voir détails sur page web		

## HORAIRE AUTOMNE - À VENIR

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

\*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 <b>COURS VARIÉS</b>		<b>JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES</b> Voir détails sur page web
18h15 à 19h15 <b>**Yoga Synergie avec Qi/énergie</b> LISE Espace Lussia						
19h30 à 21h00 <b>*Yoga Synergie et détente profonde</b> LISE Espace Lussia		19h15 à 20h30 <b>**Yoga Synergie et détente sonore</b> CATHERINE Espace MNL	19h à 20h <b>PROGRAMME ÉVOLUTIF Méditer autrement /Yoga Nidra Niv. 1</b> SANDRINE Espace EL	<b>VENDREDI ZEN 19h à 21h</b> <b>Cercles femmes Cercle tambours Bains Sonore</b> Voir détails sur page web		