



HORAIRE 5 JANVIER AU 19 AVRIL 2026- VOIR PAGE 2 POUR LA SUITE

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		JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES Voir détails sur page web 29 mars, 26 avril, 15 au 17 mai, 24 mai
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 13 avril, 11 mai, 8 juin. Cercle tambours 27 mars Bains Sonore 10 avril. Voir détails sur page web		



HORAIRE 20 AVRIL AU 28 AOÛT 2026 (20 SEMAINES)

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 !

EnkDanse (EKD) : 235 Concorde Est / Espace Lussia (EL) 3542 Concorde Est Suite 12 (ancien local)

Mieux Naître à Laval (MNL) : 3534 Concorde Est

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 Jusqu'au 19 juin HÉLÈNE Espace EKD		10h à 11h30 **Yoga Synergie doux flow et inspiration de la nature JULIE Espace EKD
			11h30 à 12h15 **Joie Corde fluide JOANNE Espace EKD	RÉSERVER AVANT 14H Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS		JOURNÉES ET RETRAITES POUR FEMMES Voir détails sur page web 29 mars, 26 avril, 15 au 17 mai, 24 mai
18h15 à 19h30 **Yoga Synergie avec Qi/énergie LISE Espace Lussia		18h00 à 19h15 **Yoga Synergie et détente sonore CATHERINE Espace MNL				
19h45 à 21h00 *Yoga Synergie et détente profonde LISE Espace EL		19h30 à 20h45 **Yoga Synergie et détente sonore CATHERINE Espace MNL		VENDREDI ZEN 19h à 21h Voir détails sur page web Cercles femmes 13 avril, 11 mai, 8 juin Cercle tambours 27 mars. Bains Sonore 10 avril		

