



# Horaire hiver 2018

du 8 janvier au 24 mars  
– FERMÉ du 1<sup>er</sup> au 8 février –

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>9h15</b>						Yoga pour 8 à 12 ans Antistress 60 min
<b>10h00</b>	Yoga énergétique thérapeutique Respiration fortifiante Méditation pleine conscience 90 min	Yoga santé Pour tous 90 min		Yoga égyptien Raja Yoga 90 min	Hatha yoga Respiration fortifiante Chi Kong Pour tous 90 min	
<b>10h30</b>						Raja Yoga Kong-fu Nei Chia Yoga égyptien Pour tous 90 min
<b>12h00</b>	Yoga sur chaise 60 min <b>Jardins Mérici</b>			Yoga en entreprise 50 min	Yoga en entreprise 50 min	
<b>14h00</b>	Hatha yoga Nidra 90 min <b>Jardins Mérici</b>					
<b>17h45</b>	Raja Yoga Kung-fu Nei Chia Yoga énergie 90 min	Yoga santé Pour tous 90 min	Yoga doux Hatha yoga Nidra Antistress 90 min	Yoga énergie Yoga égyptien 90 min	Méditation pleine conscience 90 min	

## Yoga santé, équilibre, énergie – Session de 10 semaines

TARIFS : Un cours/semaine 169\$

Deux cours/semaine 269\$

Trois cours et plus/semaine 350\$

Yoga sur chaise 135\$

Yoga pour 8 à 12 ans 100\$