



Horaire automne 2018

du 10 septembre au 24 novembre – 10 semaines

– L'Institut sera fermé du 29 octobre au 3 novembre –

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00	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
12h00	Yoga sur chaise 60 min Jardins Mérici			Yoga en entreprise 50 min	Yoga en entreprise 50 min
14h00	Hatha Yoga Nidra 90 min Jardins Mérici				
17h45	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	Yoga santé pour tous 90 min

Yoga santé, équilibre, énergie – Session de 10 semaines

TARIFS : Local 1

Un cours/semaine 169\$

Deux cours/semaine 269\$

Trois cours et plus/semaine 350\$

Jardins Mérici

Un cours/semaine 180\$

Yoga sur chaise 145\$

INSCRIPTION : courriel info@iiyoga.ca – téléphone 418 650-6002 – sur place.