



# Horaire automne 2018

du 10 septembre au 24 novembre – 10 semaines  
 Les jeudis à Mérici à compter du 11 octobre – 6 semaines

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45				Hatha Yoga pour tous 90 min <b>Jardins Mérici</b>	
10h00	Yoga énergétique thérapeutique Respiration fortifiante Méditation pleine conscience – 90 min	Yoga santé pour tous 90 min			Hatha yoga Respiration fortifiante Chi Kong Pour tous 90 min
12h00	Yoga sur chaise 60 min <b>Jardins Mérici</b>	<b>Yoga en entreprise 50 min</b>		<b>Yoga en entreprise 50 min</b>	<b>Yoga en entreprise 50 min</b>
13h15				Yoga égyptien Raja Yoga 90 min	
14h00	Hatha Yoga Nidra 90 min <b>Jardins Mérici</b>				
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 : 2006, Chemin St-Louis, 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\$

Les jeudis / 6 semaines 108\$

INSCRIPTION : courriel [info@iiyoga.ca](mailto:info@iiyoga.ca) – téléphone 418 650-6002 – sur place.