



Horaire mini session automne 2018

du 26 novembre au 21 décembre – 4 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45				Hatha Yoga pour tous 90 min Jardins Mérici	
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 Jardins Mérici	Yoga en entreprise 50 min		Yoga en entreprise 50 min	Yoga en entreprise 50 min
13h15				Yoga égyptien Raja Yoga 90 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

TARIFS : 2006, Chemin St-Louis, local 1

Un cours/semaine 70\$

Deux cours/semaine 120\$

Trois cours et plus/semaine 175\$

Jardins Mérici

Un cours/semaine 72\$

Deux cours/semaine 135\$

Yoga sur chaise 58\$

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