



## Horaire hiver 2019

du 7 janvier au 16 mars – 10 semaines

	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				
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, 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\$

Deux cours/semaine 340\$

Yoga sur chaise 145\$

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