



## Horaire printemps 2019

du 18 mars au 25 mai – 10 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h30				<b>Jardins Mérici</b> Hatha Yoga pour tous 90 min
10h00	Yoga énergétique thérapeutique Respiration fortifiante Méditation pleine conscience 90 min « réservés »			
12h00	<b>Jardins Mérici</b> Yoga sur chaise 60 min			
14h00	<b>Jardins Mérici</b> Hatha Yoga Nidra 90 min			
17h45	Raja Yoga Kung-fu Nei Chia Yoga énergie 90 min « réservés »	Yoga santé pour tous 90 min « réservés »	Yoga doux Hatha Yoga Nidra Antistress 90 min « réservés »	Yoga énergie Yoga égyptien 90 min « réservés »

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

TARIFS : \_\_\_\_\_  
 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