

H O R A I R E

Août à décembre 2020



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12:00 À 12:45

Yin & Restaurateur
avec
Boby Lee Picard-G

17:45 À 18:45

Yoga Prénatal
avec
Jolaine O. Boulanger

du 19 oct au 14 déc

19:15 À 20:15

Doux et nidra
avec
Dalie Cataphard

10:00 À 11:00

Yoga avec bébé
avec
Jolaine O. Boulanger

du 21 oct au 16 déc

12:00 À 12:45

Hatha vitalité
avec
Dalie Cataphard

13:15 À 14:15

Yoga Prénatal
avec
Jolaine O. Boulanger

du 22 oct au 17 déc

19:15 À 20:15

NOUVEAU !!!

Yin et bain sonore
avec
Stéphanie Craig

à partir du 3 septembre

9:30 À 10:30

Vinyasa
avec
Carolyne Lambert

11:00 À 12:00

Yoga somatique
avec
Carolyne Lambert

10:45 À 11:45

Yoga enfants et
enfants à besoins
particuliers
avec Elsa Labrie D.

du 3 octobre au 28 novembre

13:00 À 14:00

EVÈNEMENT
Yoga thématique
parent-enfant
avec Elsa Labrie D.

*17 octobre (Halloween)
14 novembre (Automne)
12 décembre (Noël)*

9:30 À 11:30

EVÈNEMENT

Cacao-kirtan-yoga
restaurateur
avec Elsa et
Boby Lee

Date à venir !!!

16:30 À 17:30

Yin Yang
avec
Dalie Cataphard

OM : UN LIEU POUR ÊTRE, UN ESPACE POUR DEVENIR