

Horaire Printemps : 7 Avril au 2 juin 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h00-10h15 Marche contemplative et yoga			
10h30-11h30 Méditation et yoga <i>Marie Laferrière</i>	10h15-11h30 Pranayama et yoga (Chakra) <i>Marie Laferrière</i>	<i>Louise Picard</i> 10h30-11h30 Yoga sur chaise <i>Louise Picard</i>	10h15-11h30 Exploration Hatha postural (Chakra) <i>Marie Laferrière</i>		10h15-11h30 Yoga Rondeurs <i>Carole-Ann Bilodeau</i>
	14h00-15h15 Hatha Kripalu Doux (Chakra) <i>Marie Laferrière</i>				Atelier À venir en pm
			(4 semaines) 17h00 à 18h15 Restaurateur/ Yin <i>Marie Laferrière</i>		
19h00-20h15 Flow athlétique dynamique <i>Céline Dupaul</i>	18h30-19h45 Yoga Kripalu (Chakra) <i>Marie Laferrière</i>	(4 semaines) 18h30-19h45 Relaxation profonde <i>Suzanne Moorhead</i>			
		20h00 -21h15 Yoga Créatif <i>Fernande Surprenant</i>	19h30-20h45 Yoga de la pleine conscience <i>Louise Picard</i>		