

HORAIRE AUTOMNE 2021 - 13 Septembre au 5 Décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANHE
	10-11 Pranayama et yoga Marie Laferrière <i>Présentiel/zoom</i>	10-11 Yoga avec chaise Louise Picard <i>Présentiel/zoom</i>	10-11 Hatha postural Marie Laferrière <i>Présentiel/zoom</i>	Atelier à venir	Atelier à venir
			17.5-18.5 Vini Yoga Strechng et relaxation Fernande Surprenant <i>présentiel</i>		
	18.5-19.5 Hatha Kripalu Marie Laferrière <i>Présentiel/zoom</i>	18.5-19.5 Initiation à la méditation Louise Picard <i>présentiel</i>			
19-20 Yoga Yang/yin Céline Dupaul <i>Présentiel/zoom</i>			19-20 Nidra/yoga pour tous Suzanne Moorhead Carole-Ann Bilideau <i>zoom</i>		
		20-21 Yoga créatif Fernande Surprenant <i>zoom</i>			