


HORAIRE HIVER / PRINTEMPS 2018

8 JANVIER AU 3 JUIN 2018

 ORIGINE YOGA	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h à 8h							Session de 8 cours pour enfants du 14 janvier au 18 mars 2018
9h à 10h			Yoga Hormonal (tous) Diane Daigneault	Zen Yoga Anti-stress (tous) Marie-Claude Gosselin	Abdo Yoga adapté (55 ans+) Diane Daigneault	Hatha Flow & Nidra (débutant) Evelyne Boudreau	Yoga Enfants 6 à 9 ans Krystel Proulx 9h à 9h45
10h15 à 11h15		Yoga Doux (tous) Yola Figiel	Yoga Doux (tous) Diane Daigneault	Méditation Guidée Lionel Sansoucy (tous) 10h30 à 11h30	Hatha Flow (tous) Cindy Laverrière		Yoga Enfants 3 à 5 ans Krystel Proulx 10h à 10h45
11H30 À 12h30			Maman-bébé Diane Daigneault 11h30 à 12h15		Yoga Adapté (Mobilité réduite ou autres) Cindy Laverrière		
11H30 À 12h15					Yoga-Poussettes et Yoga-Marche Diane Daigneault début : 4 mai 2018 10h30 à 11h30	Point de rencontre : Pont de l'Île Ste-Thérèse	LES ATELIERS DES BEAUX- DIMANCHES
17h30 à 18h30	Yoga Restaurateur (tous) Dr. Bali Evelyne Boudreau	Yoga Prénatal Diane Daigneault		YOGAM - Power Vinyasa (tous / intense) Marco Gagnon	Yoga Rondeurs (tous) Chantal Proulx	ESPACES FORMATIONS	
18h45 à 19h45	Hatha Yoga (débutant-évolutif) Cindy Laverrière	Yoga Kundalini (tous / intense) A-C Beulac	Hatha Yoga (avancé) Cindy Laverrière	YOGAM – Étirement (tous) Marco Gagnon			
20h à 21h	Hatha Flow (tous) Cindy Laverrière	Yin Yoga (tous) A-C Beulac	Hatha Yoga (débutant) Cindy Laverrière	Méditation Pleine Conscience (tous) Frédéric Boucher	LES VENDREDIS EN MUSIQUE		