

HORAIRE HIVER 2022 – 10 JANVIER au 5 AVRIL

DÉBUTANT AVEC LES COURS EN **ZOOM** UNIQUEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10-11 Pranayama et yoga Marie Laferrière zoom		10-11 Hatha posturale Marie Laferrière zoom	Atelier à venir	Atelier à venir
	18.5-19.5 Yoga Kripalu Marie Laferrière zoom	18.75-19.75 Yoga Flow Stéphanie Beauregard zoom			
19-20 Yoga Yin/Yang Céline Dupaul zoom			19-20 Nidra/ yoga pour tous Suzanne Moorhead Carole-Ann Bilodeau zoom		
		20-21 Yoga créatif Fernande Surprenant zoom			