



YOGA HARMONIE

Session Automne 2019

Du 9 septembre au 20 décembre (14 semaines)*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h30 Somayog Geneviève	9h-10h15 Hatha Flow Tous Niveaux Geneviève	6h30-7h30 Yoga Lève-tôt Geneviève	9h-10h15 Yoga Rondeurs Carole	9h30-11h Hatha Flow Tous Niveaux Carole	9h-9h45* Yoga Parent & Mini Yogi 3 à 5 ans Geneviève
10h45-12h Yoga Maman Bébé Geneviève	10h30-12h Yoga Douceur & Méditation Geneviève	9h15-10h30 Yoga Prénatal Geneviève	10h30-12h Initiation au Yoga Carole		10h-11h* Yoga Parent Enfant 6 ans et + Geneviève
17h-18h15 Yoga Débutant Estelle	13h-16h Somayog en privé sur rendez-vous Geneviève	13h30-15h Somayog Geneviève			
18h30-19h45 Yoga Prénatal Geneviève	18h30-19h45 Somayog Geneviève	18h30-19h45 Somayog Estelle	18h30-19h30 Hatha Flow Tous Niveaux Carole		Dimanche 19h-20h Méditation & Gong Geneviève
20h-21h30 Yoga Intermédiaire Avancé Geneviève	20h-21h30 Yoga Intermédiaire et Gong Geneviève	20h-21h30 Yoga Débutant/ Tous Niveaux Estelle	20h-21h30 Yoga Douceur (Yin) & Méditation Carole	Ateliers et conférences Consulter notre site pour les dates et sujets à venir	

*Relâche du 30 novembre au 7 décembre pour voyage de yoga.

* Dates des cours Parent & Enfant : 28 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre

www.yogaharmonie.com

450-658-2031

info@yogaharmonie.com