



PROGRAMMATION automnale – 15 septembre au 7 décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi	dimanche
	10:00 à 11:15 Pranayama & Yoga Marie	10:30 à 11:45 Yoga doux Carole Ann	10:00 à 11:15 Hatha postural Marie	10 :00 à 11 :15 Yoga Qi-qong Anissa	Samedi 1 nov. au 6 déc. 11 :00 à 12 :00 Yoga pré-saison Ski de fond Benoît	
12:00 à 13:15 Midi flow Fernande				*12:00 à 12:45 Yoga Thérapeutique Privé sur rdv		
		17 :30 à 18 :30 Flow Laurence	17 :15 à 18 :30 Vini Yoga Fernande			
	18 :45 à 20 :00 Yoga Kripalu Marie				Dimanche 19 :30 à 20 :30 Yin yoga/chandelles Mimy	
19 :00 à 20 :15 Yoga Yin/Yang Mitsi		19 :00 à 20 :15 Yoga, balles Mitsi	19 :00 à 20 :00 Yoga doux/relaxation Carole Ann			
			20 :00 à 21 :00 Virtuel Yoga Nidra Suzanne			

* Semaine gratuite du 8 au 14 septembre – inscription obligatoire – offre valable sur une sélection de cours seulement.

*Yoga thérapeutique privé sur rendez-vous (autres journées disponibles sur demande) : relais.yoga@relaispleinair.ca