



## Session Printemps – 8 avril au 31 mai 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI /DIMANCHE
	10 à 11:15 Pranayama et yoga Marie Laferrière <b>présentiel</b>		10 à 11:15 Hatha yoga posturale Marie Laferrière <b>présentiel</b>		Ateliers à venir Consultez la page FB du Relais et le site web
12 à 13 :15 Midi flow Fernande Surprenant <b>présentiel/zoom</b>					
			17 :15 à 18 :30 Vini Yoga Fernande Surprenant <b>Présentiel/zoom</b>		
19:00 à 20:15 Yoga Yin / Yang  Mitsi Cardinal <b>Présentie/zoom</b>	18:30 à 19:45 Yoga Kripalu  Marie Laferrière <b>Présentiel/zoom</b>	19 à 20:15 Yoga Vinyasa  Mitsi Cardinal <b>Présentiel/zoom</b>	19 à 20 Yoga doux/relaxation Carole – Ann Bilodeau <b>Présentiel</b>		
			20 à 21 (avril) Yoga Nidra Suzanne Moorhead <b>Zoom</b>		