





Horaire hivernal 2018, du 8 janvier au 27 avril

*relâche la semaine du 5 au 9 mars pour les cours de Brigitte et Jocelyne
*14 semaines pour les cours de Brigitte et 10 semaines pour les cours de Jocelyne.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	TARIFS :
10 h Yoga, Somayog et méditation Brigitte Lareau Ateliers de massage pour poupons (sur demande) Francine Morin	10 h Yoga des voyelles (postures, mudras et sons) Brigitte Lareau 	9 h Yoga-Ballon Brigitte Lareau 10 h 30 Yoga Douceur Brigitte Lareau	9 h Yoga Énergie Brigitte Lareau 10 h 30 Yoga Douceur Brigitte Lareau	9 h 30 Yoga Découverte (8 semaines) Jocelyne Ferguson 11 h 15 (60 min.) Yogamino Cours parent-enfants (3 à 5 ans) 6 semaines Jocelyne Ferguson et Brigitte Lareau	Cours chez VIVA YOGA : 10 cours de yoga (1 h 15) – 175 \$ 14 cours de yoga (1 h 15) – 245 \$ Yoga-Ballon mercredi 9 h et 17 h Douceur Mercredi et jeudi 10 h 30 Énergie Jeudi 9 h Découverte (10 cours) Vendredi 9 h 30 Découverte-Continuité Lundi 19 h (10 cours) et Jeudi 18 h 30 (14 cours) Continuité Mardi et Jeudi 20 h Yoga des voyelles Mardi 10 h Somayog et méditation Lundi 10 h et Jeudi 20 h ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONS YOGAMINO (6 cours parents-enfants) Du 26 janvier au 2 mars Animation : Brigitte Lareau Vendredi 11 h 15 – 120 \$ YOGA DANSE POUR TOUS GRATUIT POUR LES ENFANTS accompagné d'un adulte inscrit ! à la Salle du Parc Florence-Viens 12 cours (1 h) avec Brigitte Lareau et Dale Hanley de Danséforme Lundi 16 h – 180 \$
YOGA EN GARDERIE OU MILIEU SCOLAIRE	8 h 30 et 12 h 10 YOGA EN ENTREPRISE	14 h 30 WEB-OR Cours Danséforme (visioconférence pour les aînés)	12 h 10 WEB-OR Yoga sur chaise, (visioconférence en entreprise)	SAMEDI ET DIMANCHE	
16 h à 17 h Yoga Danse pour tous (intergénération) Gratuit pour les enfants ! Dale Hanley et Brigitte Lareau Salle du Parc Florence-Viens de Richelieu (12 cours) 19 h Yoga Découverte-Continuité (10 semaines) Jocelyne Ferguson	18 h 30 Yoga Découverte-Continuité Brigitte Lareau 20 h Yoga Continuité Brigitte Lareau 	17 h Yoga-Ballon Brigitte Lareau ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT DES ASANAS Avec Brigitte Lareau 17-31 janvier, 14-28 février, 14-28 mars. 6 ateliers aux 2 semaines De 19 h à 21 h BAINS DE SON Avec Karine Laverdure 11 avril et 9 mai De 19 h à 20 h 30	18 h 30 Yoga Découverte-Continuité Brigitte Lareau 20 h Yoga, Somayog et méditation Brigitte Lareau 	Formation professionnelle de YOGA-ENFANTS 2018 Journée 1 *11 mars Journée 2 *22 avril Journée 3 *6 mai Soirées Satsangs Guylaine Tremblay et Roger Bisailon Dates à venir...	

Pour en savoir plus à propos des cours et ateliers de Viva Yoga, visitez notre site Internet : www.vivayoga.ca