



**Horaire pour l'automne 2017**  
**Du 11 septembre au 8 décembre (12 semaines)**

**\*relâche la semaine du 9 au 13 octobre pour les cours de Brigitte seulement.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	TARIFS :
<b>10 h</b> <b>Yoga, Somayog et méditation</b> Brigitte Lareau  <b>Ateliers de massage pour poupons</b> Francine Morin  *18 septembre *17 octobre	<b>10 h</b> <b>Yoga des voyelles (postures et sons)</b> Brigitte Lareau	<b>9 h</b> <b>Yoga-Ballon</b> Brigitte Lareau  <b>10 h 30</b> <b>Yoga Douceur</b> Brigitte Lareau	<b>9 h</b> <b>Yoga Énergie</b> Brigitte Lareau  <b>10 h 30</b> <b>Yoga Douceur</b> Brigitte Lareau	<b>9 h 30</b> <b>Yoga Découverte</b> (8 semaines) Jocelyne Ferguson  <b>11 h 15 (45 min.)</b> <b>Yogamino</b> <b>Cours parent-enfants (3 à 5 ans)</b> 6 semaines Jocelyne Ferguson et Brigitte Lareau	<b>Cours chez VIVA YOGA :</b> <b>8 cours de yoga (1 h 15) – 140 \$</b> <b>12 cours de yoga (1 h 15) – 210 \$</b> <b>Yoga-Ballon</b> mercredi 9 h et 17 h <b>Douceur</b> Mercredi et jeudi 10 h 30 <b>Énergie</b> Jeudi 9 h <b>Découverte</b> (8 cours) Vendredi 9 h 30 <b>Découverte-Continuité</b> Lundi 19 h (8 cours) et Jeudi 18 h 30 (12 cours) <b>Continuité</b> Mardi et Jeudi 20 h <b>Yoga des voyelles</b> Mardi 10 h <b>Somayog et méditation</b> Lundi 10 h et Jeudi 20 h
<b>YOGA EN GARDERIE OU MILIEU SCOLAIRE</b>	<b>8 h 30 et 12 h 10</b> <b>YOGA EN ENTREPRISE</b>	<b>14 h 30</b> <b>WEB-OR</b> <b>Cours Danséforme (visioconférence pour les aînés)</b>	<b>12 h 10</b> <b>WEB-OR</b> <b>Yoga sur chaise, (visioconférence en entreprise)</b>	<b>SAMEDI ET DIMANCHE</b>	
<b>16 h à 17 h</b> <b>Yoga Danse pour tous (intergénération)</b> Gratuit pour les enfants ! Dale Hanley et Brigitte Lareau Salle du Parc Florence-Viens de Richelieu  <b>19 h</b> <b>Yoga Découverte-Continuité</b> (8 semaines) Jocelyne Ferguson	<b>18 h 30</b> <b>Yoga Découverte-Continuité</b> Brigitte Lareau  <b>20 h</b> <b>Yoga Continuité</b> Brigitte Lareau	<b>17 h</b> <b>Yoga-Ballon</b> Brigitte Lareau  <b>19 h à 20 h 30</b> <b>Bain de sons</b> Karine Laverdure (11 octobre et 8 novembre)  <b>19 h à 21 h</b> <b>Yoga et chakras</b> Patrick Vesin (4 et 18 oct.; 1er, 15 et 29 nov.; 13 déc.)	<b>18 h 30</b> <b>Yoga Découverte-Continuité</b> Brigitte Lareau  <b>20 h</b> <b>Yoga, Somayog et méditation</b> Brigitte Lareau	<b>Formation professionnelle de YOGA-ENFANTS</b> <b>Journée 1</b> *15 octobre <b>Journée 2</b> *19 novembre <b>Journée 3</b> *3 décembre  <b>Soirées Satsangs</b> Chez VIVA YOGA 22 sept. et 15 déc. Chez Yoga Harmonie 22 oct. et 19 nov.	<b>ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONS</b> <b>YOGAMINO</b> (6 cours parents-enfants) <b>Du 27 octobre au 1<sup>er</sup> décembre</b> Animation : Jocelyne Ferguson et Brigitte Lareau Vendredi 11 h 15 – 120 \$ <b>YOGA DANSE POUR TOUS GRATUIT POUR LES ENFANTS accompagné d'un adulte inscrit !</b> <b>Du 18 sept. au 11 décembre</b> <b>à la Salle du Parc Florence-Viens</b> <b>12 cours (1 h) avec Brigitte Lareau et Dale Hanley de Danséforme</b> Lundi 16 h – 180 \$

**Pour en savoir plus à propos des cours et ateliers de Viva Yoga, visitez notre site Internet : [www.vivayoga.ca](http://www.vivayoga.ca)**