



Cours en présentiel et option visio*
Professeure : Brigitte Lareau
Du 7 septembre au 4 décembre
 (Semaine de relâche du 12 au 19 octobre)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h 30 Somayog* 11 h Somayog*	10 h 30 Yoga sur chaise Ville de Marieville	10 h 30 Yoga-Marche en plein air (présentiel et visio si mauvais temps)*	9 h 30 Yoga Énergie* (Kriya Hatha Yoga)	9 h 30 Cours privés et/ou sessions individuelles Yoga, Somayog, Énergie sur rendez-vous 11 h Yoga vibratoire et bols tibétains
			11 h 45 Yoga en entreprise (en ligne)	SAMEDI ET DIMANCHE
Cours privés et/ou sessions individuelles Yoga, Somayog, Énergie sur rendez-vous 13 h 30 15 h 18 h 30	13 h 30 Yoga sur chaise St-Lambert 19 h Yoga pour tous*		18 h Yoga, méditation et bols tibétains 19 h 30 Somayog*	Ateliers à venir : *Pranayamas, méditation et bols tibétains *Approfondissement du Somayog *Journée de ressourcement Action de Grâce *Kirtan (soirée de chants-mantras)
Inscriptions : info@vivayoga.ca ou 450 715-9642				