



Centre de yoga et de spiritualité

*Christina Sergi*

# HORAIRE Automne 2018

**Du 18 septembre au 20 décembre**



JOUR	AM		PM	
LUNDI			<b>19h-21h30</b>	<b>FORMATION Alignement d'Âme débute</b> lundi 8 oct. Pleine lune 24 sept. 19h
MARDI	<b>10h-12h</b>	<b>Formation <i>Les énergies de l'Être</i></b>	<b>19h-20h15</b>	<b>Yoga flow des énergies de l'être -inter.</b>
MERCREDI	<b>9h15-10h15</b> <b>10h15-11h45</b>	<b>Yoga cœur plexus</b> <b>Introduction à la Spiritualité de l'Être (du 26 sept au 21 nov.)</b>	<b>19h-21h</b>	<b>Introduction à la Spiritualité de l'Être</b> (6 cours les 3-10-17octobre, 7-14-28 nov.) <b>congé le 31 oct. Pleines lunes le 24 oct. et 21 nov.</b>
JEUDI			<b>19h-21h30</b>	<b>Formation <i>Les énergies de l'être</i> (partie 1- chakras terrestres)</b>
VENDREDI	<b>10h15-11h30</b>	<b>YOGA Doux et Méditation</b>		

Veillez remplir le [Formulaire de demande](#) pour toute information et conseil pour votre choix de programme et forfait.

## Activités spéciales

### Méditations de la pleine lune

Lundi le 24 septembre 19h-21h

Mercredi le 24 octobre 19h-21h

Vendredi le 26 octobre 10h15-

