



Centre de yoga et de spiritualité
Christina Sergi

HORAIRE printemps/été 2019

Débutant le 14 avril jusqu'au 16 août

Incluant 2 semaines de relâche : une en juin et une fin juillet

JOUR	AM		PM	
LUNDI			19h-21h	<u>Alignement d'âme</u> sous le thème <i>libération des nœuds psycho-énergétiques</i> (à partir du 15 avril)
MARDI	9h – 10h 10h -12h15	Yoga des énergies (chakras) tous niveaux Introduction à la spiritualité de l'être 1	18h45-20h 20h-21h30	Yoga flow des énergies de l'être Spiritualité de l'être et méditation 1
MERCREDI			19h-21h	Méditation énergétique débutant le 24 avril -19 juin <u>Méditation Connexion cœur</u> (du 3 juillet au 21 août, inclut 2 méditations Pleine lune-7 cours)
JEUDI			19h-21h30	<u>Formation Les énergies de l'être</u> partie 1 - chakras terrestres – (début le 25 avril)
VENDREDI	10h15-11h30	YOGA Doux et Méditation (congé le 24 mai)		
DIMANCHE	9h30 -17h	<u>Formation professeur de yoga</u> (débutant le 15 avril)		

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Rencontres thématiques : spiritualité de l'être et méditation
Mardi 2 avril 19h et vendredi 5 avril 10h.



Méditations de la pleine lune

Mercredi 17 avril 19h-21h

+vendredi 19 avril 10h15

Mercredi 15 mai 19h-21h

+vendredi 17 mai 10h15

Mercredi 12 juin 19h-21h

+vendredi 14 juin 10h15

Mercredi 16 juillet 19h-21h

+vendredi 18 juillet 10h15

Mercredi 15 août 19h-21h

+vendredi 17 août 10h15

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

**614 croissant de la Seigneurie,
Terrebonne, 450-471-0792
www.christinasergi.com
info@christinasergi.com**