



Centre de yoga et de spiritualité
Christina Sergi

HORAIRE Automne2019

Débutant le 17 sept. jusqu'au 18 dec.

JOUR	AM	PM
LUNDI		18h45-21h Spiritualité 2 – récits spirituels et initiations sacrées débutant le 7 octobre.
MARDI	9h–10h 10h15-12h30 Yoga des énergies (chakras) tous niveaux Spiritualité 2 – récits spirituels et initiations sacrées + méditation (7 cours)	18h45-20h Yoga flow et méditation des énergies de l'être - tous les niveaux- 17 sept
MERCREDI		18h45-21h15 Bhakti yoga congé le 16 oct. 7 cours + soirées pleine lune
JEUDI		19h-21h15 Spiritualité de l'être 1 débutant le 26 septembre Congé le 10 oct, 31 oct, 14 nov,
VENREDI	10h15-11h30 YOGA Doux des énergies et Méditation	13h 14h45 Atelier d'écriture et créations spirituelles- aux 2 semaines (5 rencontres) 11 et 25 oct, 8 et 22 nov, 7 déc.
DIMANCHE	9h30-17h Formation professeur de yoga (1 dimanche sur deux)	9h30-15h Formation Les énergies de l'être 9h30 à 15h-(1 dimanche sur deux) chakras terrestres– (à compter du 20 oct – à décembre -5 dimanche)

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



Méditations de la pleine lune+ Solstice

Mercredi 18 sept 19h-21h
(équinoxe)

Mercredi 9 oct 19h-21h

Mercredi 13 nov. 19h-21h

+vendredi 14 nov 10h15

Mercredi 11 dec 19h-21h

Mercredi 18 déc 5 à 7 solstice suivi méditation 19h-21h

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**



Note : voir le détail des programmes en cliquant sur les liens