



CENTRE RAYONNEMENT DE L'EST

431 rue des Artisans, local 201, Rimouski
2ième étage (édifice Plaza du parc)

Semaine d'essai du 4 au 10 septembre 2018

Mardi 4 septembre :

17h00 **Hatha yoga méditation** / par Julie St-Onge

Mercredi 5 septembre :

13h30 **Yoga nidra** / par Huguette Babin

16h45 **Yoga exploration (tous les niveaux)** / par Huguette Babin

18h30 **Viniyoga – Fondements de la pratique** / par Sarah Doiron

Jeudi 6 septembre :

7h00 **Yoga vitalité** pour tous / par Huguette Babin

17h00 **Hatha yoga** / par Julie Proulx

19h00 **Yoga kundalini** / par Pierre Gauthier

Vendredi 7 septembre :

10h00 **Yoga kundalini** / par Anne-Pascale Pion

Lundi 10 septembre :

13h30 **Viniyoga** – yoga débutant 1 / par Ginette Lévesque

15h00 **Viniyoga** – yoga intermédiaire 2 / par Ginette Lévesque

17h00 **Yoga pour tous** / par Guylaine Dion

Mardi le 11 septembre:

13h15 **Viniyoga** sous le thème des 4 composantes de la vie/ par avec Nicole Dallaire
(ouvert aux personnes ayant une expérience de yoga)

Inscription requise :

info@rayonnementdelest.com ou (418)721-7731

*Cours d'essai
à 5\$
toute la semaine*