



NECTAR YOGA

Un espace sacré pour soi

# Horaires des cours

Automne 2025  
jusqu'au 20  
décembre

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08.30 AM - 09.45 AM						Kundalini Yoga avec Mireille	ATELIERS AM et PM voir section événements sur le site web
09.00 AM - 10.30 AM		Yin Yoga & Qi Gong avec Mireille					
10.00 AM - 11.00 AM				10.00 AM - 11.30 AM Kundalini Yoga avec Mireille		10.00 AM - 11.15 AM Yin Yoga et Nidra avec Mireille	
10.45 AM - 12.15 PM		Hatha Yoga Iyengar thérapeutique avec Yan				11.30 AM - 12.45 PM Hatha Yoga Iyengar niveau 1 - 2 avec Yan	
16.00 PM - 17.15 PM			<b>NOUVEAU</b> <b>Yoga sur chaise</b> <b>à partir du 22 octobre</b>			ATELIERS EN PM voir section événements sur le site web	
17.45 PM - 19.15 PM	Yoga pour tous (débutant et intermédiaire) avec Mireille	18.00 PM - 19.00 PM Yoga Prénatal avec Justine	Hatha Yoga Iyengar niveau 1 - 2 avec Yan	18.00 PM - 19.00 PM Qi Gong avec Jean-Guy			

- Les cours identifiés en couleur ne font pas partie des abonnements de Nectar Yoga. Vous devez vous inscrire auprès des enseignants. Tous les détails dans la page Événements du site web
- Inscription tardive à une session ? Aucun souci ! Les cours manqués pourront être rattrapés à la session suivante.

**Promotion 10% de rabais jusqu'au 18 octobre 2025  
pour la session débutant le 2 novembre 2025**

**\*\* Promotion nouveaux élèves: 30 jours illimités 70\$ + tx**

**SANS FRAIS 1-833-863-2827 / Cours et abonnements sur [nectar-yoga.com](https://nectar-yoga.com)**