



Centre de yoga et de spiritualité

*Christina Sergi*



# HORAIRE Automne 2018

**Du 18 septembre au 20 décembre**



JOUR	AM		PM	
LUNDI			19h-21h30	<b>FORMATION</b> Alignement d'Âme débute lundi 15 oct.
MARDI	10h-12h	<b>Formation</b> Les énergies de l'Être	19h-20h15	<b>Yoga flow</b> des énergies de l'être -inter.
MERCREDI	9h15-10h15 10h15-11h45	<b>Yoga cœur plexus</b> <b>Introduction à la Spiritualité de l'Être</b> (du 26 sept au 21 nov.)	19h-21h	<b>Introduction à la Spiritualité de l'Être</b> (6 cours les 3-10-17octobre, 7-14-28 nov.) <b>congé le 31 oct.</b> Pleines lunes le 24 oct. et 21 nov.
JEUDI			19h-21h30	<b>Formation</b> Les énergies de l'être (partie 1- chakras terrestres)
VENDREDI	10h15-11h30	<b>YOGA Doux et Méditation</b>		

## Activités spéciales

### Méditations de la pleine lune

Lundi le 24 septembre 19h-21h  
Mercredi le 24 octobre 19h-21h  
Vendredi le 26 octobre 10h15  
Mercredi le 21 novembre 19h-21h

### JEUDI 20 décembre 19h-21h

**Méditation du solstice**



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

**450-471-0792**

[www.christinasergi.com](http://www.christinasergi.com)

[info@christinasergi.com](mailto:info@christinasergi.com)

