



# OCTOBRE 2025

Inscription en tout temps



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00-11h30 Hatha Yoga Michel		10h00-11h30 Hatha Yoga Michel	10h00-11h15 Yoga Doux July	10h00-11h30 Hatha Yoga Michel	10h00-11h15 Yoga Doux Eric	
						<b>Initiation Autohypnose</b> 19 octobre 9h00-12h00 *Réservation requise 52.18\$ + taxes Ann Hébert
17h45-19h00 Vinyasa Yoga Débutant Eric	17h45-19h00 Introduction au Yoga Jinny	18h00-19h00 Pilates Carolina				<b>Retraite de Yoga au Baluchon</b> 24-26 octobre Avec July Sanschagrin & Sylvie Bilodeau
19h15-20h30 Introduction au Yoga July	19h15-20h30 Yoga & méditation Jinny	19h15-20h30 Yin Yoga détente Eric	19h00-20h15 Hatha Yoga Yoga Michel			

Retraite de Yoga au Maroc 2026, seras-tu des nôtres? Encore quelques places disponibles, faites vite!

Inscriptions à [studiovidayoga.com](http://studiovidayoga.com) -À noter: studio fermé le 13 octobre.