

# Séances de Yoga

Yoga Nidra et Ashtanga :  
méditation, mouvement, respiration,  
musculature. Tous niveaux. Amenez votre tapis.



Au **centre communautaire**  
**de Très-Saint-Rédempteur**  
(769 route principale, sous-sol),  
**de 19h à 20h, les mardis suivants :**

**5 novembre**

**19 novembre**

**26 novembre**

**3 décembre**

**17 décembre**

**Tarif unique : 5\$/séance**

Payable à l'entrée en espèce.

**Information : [tsr.enaction@gmail.com](mailto:tsr.enaction@gmail.com)**

