

# 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 :

**17 septembre**

**24 septembre**

**01 octobre**

**15 octobre**

**22 octobre**

**29 octobre**

**Tarif unique : 5\$/séance**

Payable à l'entrée en espèce.

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

