

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 11-13 novembre 2022

Yoga et yoga nidra

Expérimentez le mode de vie yogique le temps d'une fin de semaine à la campagne, en vous alimentant selon les vues de l'ayurvéda et en pratiquant le yoga en douceur, le yoga nidra (relaxation profonde), des promenades silencieuses en forêt, sauna, piscine et plus.

Lieu de la retraite: L'Arc-en-ciel www.larcenciel.org/sutton/ à Sutton en Estrie.

Infos et réservation: yoga.richelieu@gmail.com
www.yogarichelieu.com ou par téléphone Lucie: 514-923-9642

NOM _____

ADRESSE _____

TÉLÉPHONE maison _____ travail _____

COURRIEL _____

DATE DE NAISSANCE _____

La pension complète comprend deux couchers en chambre partagée, les repas végétariens (la plupart sans gluten), trois séances de relaxation profonde de 45 minutes, trois classes de yoga très doux et trois classes de yoga un peu plus dynamique de 90 minutes (au choix), l'accès à la piscine et au sauna, randonnées dans la nature, feu de foyer, lecture. Le coût comprend les taxes. Toutes les activités sont libres.

Chambre occ. double (salle de bain privée) : 420\$ ____

Chambre occ. double (salle de bain partagée) : 380\$ ____

Dépôt* lors de la réservation : 100\$ ____

Dépôt à payer par virement interac et assurez-vous d'indiquer le mot-de-passe suivant en minuscule : retraite

Par courriel à yoga.richelieu@gmail.com ou par texto à 514-923-9642

Solde à payer par virement interac AVANT le 7 octobre ou en argent comptant le vendredi 11 novembre à l'arrivée à partir de 16h00

* Une fois le contrat signé avec l'Arc-en-ciel, le dépôt ne sera plus remboursable.