

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 11-13 octobre 2019

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 dans la nature, sauna, piscine chauffée et plus.

Lieu de la retraite: L'Arc-en-ciel <http://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 _____

Comment avez-vous pris connaissance de cette retraite ? _____

Quelle est votre motivation pour participer à une retraite de yoga et ayurvéda ? _____

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? _____

La pension complète comprend deux couchers en chambre partagée, les repas végétariens ayurvédiques (la plupart sans gluten), trois séances de relaxation profonde de 50 minutes (technique I AM YOGA NIDRA), 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) : 370\$ ____

Chambre occ. double* (salle de bain partagée) : 330\$ ____

Dépôt** lors de la réservation : 100\$ ____ (réservez votre place avec Lucie)

Solde à payer en argent comptant le vendredi 11 oct. : ____ ou vous pouvez payer par
transfert bancaire avec ACCESD sans frais supplémentaire avant le 1^{er} octobre.

* Nous pouvons vous jumeler à une personne du même sexe qui partage les mêmes intérêts que vous.

**** En cas d'annulation 11 jours ou moins de la date du stage, le dépôt n'est pas remboursable**, à moins que vous trouviez une autre personne pour vous remplacer.