

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 15, 16 et 17 novembre 2024**

**Yoga, Qi Gong, yoga nidra, méditation silencieuse, pranayama**

Expérimentez le mode de vie yoguique le temps d'une fin de semaine à la campagne, en vous alimentant de délicieux repas végétariens et en pratiquant le yoga en douceur, le yoga nidra, le yoga thérapeutique et des promenades en forêt.

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

Infos et réservation: [yoga.richelieu@gmail.com](mailto:yoga.richelieu@gmail.com)  
[www.yogarichelieu.com](http://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, six repas végétariens (la plupart sans gluten), trois séances de relaxation profonde de 45 minutes, trois classes de Qi Gong et/ou yoga très doux, deux séances de méditation silencieuse précédée d'exercices de respiration (pranayama), randonnées dans la nature. Le coût comprend les taxes. Toutes les activités sont libres.

Chambre occ. double (salle de bain privée) : 450\$ \_\_\_\_

Chambre occ. double (salle de bain partagée) : 420\$ \_\_\_\_

**Dépôt\* lors de la réservation : 150\$ \_\_\_\_**

**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](mailto:yoga.richelieu@gmail.com) ou par texto à 514-923-9642

Solde à payer par virement interac AVANT le 1<sup>er</sup> novembre 2024

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

Par la présente, je dégage Lucie Lévesque de toute responsabilité découlant de toute blessure subie en tout temps lors d'une session et m'engage à la libérer et tenir indemne de tous dommages pouvant en découler et renonce par la présente à toute poursuite, action, réclamation ou procédure découlant de toute blessure subie lors d'une session.

Signature et date svp : \_\_\_\_\_