

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 19-21 mai 2023

#### Yoga et yoga nidra

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 (relaxation profonde), des promenades silencieuses 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, les repas végétariens (la plupart sans gluten), deux à 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), 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) : 440\$ \_\_\_\_

Chambre occ. double (salle de bain partagée) : 400\$ \_\_\_\_

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 19 avril 2023

\* 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 : \_\_\_\_\_