

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Session printemps 2024 – 7 séances de yoga, yoga nidra et yoga thérapeutique

Les séances durent 90 minutes. Nous débutons la séance par des exercices de respiration (pranayama) afin de calmer le mental. Une fois recentré-e, nous poursuivons avec des étirements très doux incluant du yoga thérapeutique pour détendre le corps physique en laissant monter naturellement de qui doit être conscientisé. Ce processus se fait naturellement de façon kinesthésique. La dernière étape de la séance va comme suit : On s'allonge sur le tapis de yoga avec un petit oreiller sous la tête et un autre sous les genoux (au besoin), un petit coussin sur les yeux et une grande couverture sur tout le corps. Vous serez maintenant disposé-e à vous abandonner à la séance de yoga nidra. Vous vous laisserez guider dans une méditation profonde qui est sans effort afin d'expérimenter une grande détente, du pur bonheur.

Lieu: Centre de santé intégrale HOLOS, 485, rue St-Jacques #1, St-Jean-sur-Richelieu, QC

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 _____

Sept séances de yoga nidra, un seul tarif: 154\$ ____ (incluant les taxes)

Les vendredis 22, 29 mars, 5, 12, 26 avril, 3 et 10 mai 2024 de 10h00 à 11h30

Payable par virement interac et assurez-vous d'indiquer le mot-de-passe suivant en minuscule : yoganidra

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

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 : _____