

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 9-11 octobre 2020

#### 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](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 \_\_\_\_\_

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 9 oct.** : \_\_\_\_ ou vous pouvez payer par  
transfert bancaire avec ACCESD sans frais supplémentaire avant le 1<sup>er</sup> octobre.

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

**\*\* En cas d'annulation 10 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.