

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### RETRAITE DE FIN DE SEMAINE 9-11 novembre 2018

#### Yoga et ayurvéda

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) : 360\$ \_\_\_\_

Chambre occ. double\* (salle de bain partagée) : 320\$ \_\_\_\_ dans le pavillon

Chambre occ. simple (salle de bain partagée) 380\$ \_\_\_\_ dans le pavillon attenant à l'Auberge

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

**Solde à payer en argent comptant le vendredi 9 nov. :** \_\_\_\_ ou vous pouvez payer par

transfert bancaire avec ACCESD sans frais supplémentaire avant le 1<sup>er</sup> novembre.

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

\*\* **En cas d'annulation 8 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.