



## INSCRIPTION Été 2017

### Défi\Yoga 21 jours

Centre de la nature du mont Saint-Hilaire

12 août au 1<sup>er</sup> septembre 2017

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

No. tél : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ ( lettres carrées svp)

#### Défi- Yoga

8h à 9h30

**Contribution volontaire pour chaque séance sur la montagne.**

*Suggestion : 10 à 20\$ ou selon votre cœur*

*Ceci n'inclut pas l'entrée au Centre de la nature*

Complétez cette feuille et envoyez pour le 12 août par courriel, sur place ou par la poste:

*Via Yoga, 265 Hélène Boullé, Mont-Saint-Hilaire*

Je m'engage (nom du participant)

\_\_\_\_\_

à participer au défi en pratiquant le yoga (postures de yoga et/ou respirations et/ou relaxation et/ou méditation et/ou chant des voyelles et/ou mantras) pendant un minimum de 21 minutes par jour pendant 21 jours de suite, pour mon plus grand bien.

\_\_\_\_\_

Signature du participant (e)

Vous avez connu le Yoga sur la montagne

Dépliant Endroit : \_\_\_\_\_

Ami(e) \_\_\_\_\_

Site Internet  Affiche Endroit : \_\_\_\_\_  Autre \_\_\_\_\_

#### Exonération et abandon de réclamation :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ (lettre carrée) comprends que le yoga inclut des mouvements physiques qui offre la possibilité d'assurer la détente, une meilleure adaptation au stress et le soulagement des tensions musculaires. Si je ressens un malaise ou une douleur, j'écouterai les signaux de mon corps et je prendrai le temps de respirer en conscience, en respectant mes limites et je demanderai l'aide à l'enseignant. J'affirme être seul(e) responsable de ma décision de pratiquer le yoga.

\_\_\_\_\_

Signature du participant (e)

\_\_\_\_\_

Date