



FICHE D'INSCRIPTION  
HIVER 2020

Méditation pleine conscience (MPC)

Janvier 2020

Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
No. tél : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_ (lettre carrée)

|   |  |   |
|---|--|---|
| ✓ | Mont-Saint-Hilaire                       |   |
|   | Méditation pleine conscience 19h00 à 21h | Lundi 13 janvier au 2 mars<br>275\$+tx    |
|   | Une journée complète 9h à 15h            | 29 mars pour toute la journée<br>95\$ +tx |

8 rencontres, une fois/semaine : 275 \$ +tx= 316,18\$, Prévoir 95\$+tx pour la journée MPC  
Taxes: TPS 820836302 RT 001 TVQ 1033169775 TQ 001

**Modalités de paiement : comptant ou virement interac ou par chèque au nom de Via Yoga,**  
*Envoyé par la poste à Via Yoga, 265 Hélène Boullé, Mont-Saint-Hilaire, Qc, J3H 3P5*

**Vous avez connu cette activité de Via Yoga par**

Site web de Via Yoga  Site web de la montagne  Autre Site web   
Affiche  Dépliant  Facebook  Ami(e) \_\_\_\_\_

**Exonération et abandon de réclamation :**

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ (lettre carrée) comprends que la méditation pleine conscience (MPC) inclut des mouvements physiques qui offre la possibilité d'assurer la détente et/ou une meilleure adaptation au stress. 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 au besoin. J'affirme être seul(e) responsable de ma décision de pratiquer la MPC..

\_\_\_\_\_  
Signature du participant (e) Date