



## INSCRIPTION Été 2020

### Défi\Yoga 21 jours

Parc sur la rue Paul-Émile Borduas à Mont  
Saint-Hilaire

3 août au 23 août 2020

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

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

No. tél : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

#### Défi- Yoga

8h30 à 10h

☀ Donation 10\$ pour la participation au Défi +  
contribution volontaire lors de la séance de Yoga à  
l'enseignant sur place

ou

☀ Participation pour l'ensemble du défi 220\$

Complétez cette feuille et envoyez avant le 3 août par  
courriel ou par la poste avec votre paiement par  
chèque à

Via Yoga, 265 Hélène Boullé, Mont-Saint-Hilaire, J3H 3P5 ou  
par virement à [om@viayoga.ca](mailto:om@viayoga.ca)

Q : Défi ? Réponse : yoga

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 Défi -Yoga

☀ Facebook : \_\_\_\_\_

☀ Ami(e) \_\_\_\_\_

☀ Site Internet ☀ Lequel \_\_\_\_\_ ☀ Autre \_\_\_\_\_

*En cas de grosse pluie, la séance n'a pas lieu et vous devez pratiquer à votre demeure.  
Nous vous enverrons un lien pour vivre l'expérience à distance.*

#### 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