



INSCRIPTION Défi- 2021
Défi\Yoga 21 jours
Réserve naturelle Gault à
Mont-Saint-Hilaire
13 août au 2 septembre 2021

Nom : _____

Adresse : _____

No. tél : _____

Courriel : _____

Défi- Yoga
9h au stationnement

☼ Inscription pour 21jours ; **244\$**
ou
☼ Contribution volontaire à chaque rencontre **+ 44\$\$**

Complétez cette feuille et envoyez courriel avec votre paiement par virement à 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.

Vous avez connu le Défi -Yoga

☼ Facebook : _____

☼ Ami(e) _____

☼ Site Internet ☼ Lequel _____ ☼ Autre _____

Signature du participant (e)

En cas d'orage, la séance n'a pas lieu et vous devez pratiquer à votre demeure. Vous recevrez un lien face book avec votre inscription.

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