



INSCRIPTION Été 2018

Défi\Yoga 21 jours

Centre de la nature du mont Saint-Hilaire
11 août au 31 août 2018

Nom : _____

Adresse : _____

No. tél : _____

Courriel : _____

Défi- Yoga

8h à 9h30

- Donation 20\$ 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 210\$

Complétez cette feuille et envoyez avant le 11 août par courriel ou par la poste à
Via Yoga, 265 Hélène Boullé, Mont-Saint-Hilaire, J3H 3P5

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

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