

YOGA SUR LA MONTAGNE

FICHE D'INSCRIPTION SAMEDI

Automne 2018

Nom : _____

Adresse : _____

No. tél : _____

Courriel : _____ (lettre carrée)

Yoga pour 8h au stationnement du centre de la nature (8h à 9h45)

Marche Shirin Yoku à **9h45 au bord du lac Hertel.** (9h45 à 12h). Prévoir 15-20 minutes pour se rendre au lac.

Cochez SVP votre choix

Yoga et marche Shinrin Yoku : 25\$

Yoga seulement 20\$ ou marche Shinrin Yoku seulement 20\$

Samedi 22 septembre

Samedi 27 octobre

Ceci n'inclus pas l'entrée au Centre de la nature. **En cas d'orage la rencontre est reportée.**

Modalités de paiement : Virement interac

Ou envoyé un chèque au nom de Via Yoga,

Envoyé par la poste au 265 Hélène Boullé, Mont-Saint-Hilaire, Qc, J3H 3P5

Vous avez connu le Yoga sur la montagne 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 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 au besoin. J'affirme être seul(e) responsable de ma décision de pratiquer le yoga.

Signature du participant (e)

Date