Pour rendre votre séjour plus agréable, veuillez répondre à toutes les questions en écrivant directement dans ce document Word. Si possible, veuillez utiliser une couleur de lettres différente.

1) Nom

2) Numéro de téléphone cellulaire

3) Numéro de téléphone à la maison

4) Adresse

5) Adresse courriel

6) Date de naissance

7) Occupation

8) Langue(s) parlés (français, anglais, espagnol, autres)

9) Pour bien organiser les navettes pour Villa Sumaya, veuillez fournir les informations sur vos arrivées au Guatemala. Si vous arrivez avant le samedi, 27 janvier, veuillez fournir le nom de l’hôtel ou vous allez vous héberger.

Arrivée (date, heure, vol) :

Hôtel :

*Si vous quittez le samedi, 3 février et que vous voulez qu’on organise votre navette pour l’aéroport, veuillez fournir les informations sur le départ également*.

Départ (date, heure, vol) :

Repas

*Tous les repas inclus dans le forfait à Villa Sumaya seront végétariens. Si vous avez des besoins alimentaires spéciaux, ils seront pris en considération le plus possible. Veuillez, répondre le plus clairement possible aux prochaines questions.*

10) S’il vous plaît, spécifiez si vous avez une allergie ou intolérance alimentaire ou si votre diète est végétalienne.

11) Vous pouvez commander du poisson ou du poulet pour un prix supplémentaire de 7$US par repas. Si vous savez déjà que vous allez vouloir en commander, vous pouvez soit l’indiquer ici pour que la cuisine soit préparée, ou vous pouvez attendre une fois sur place.

**Note :** *Si vous utilisez ce service, veuillez prévoir le paiement en dollars US ou Quetzales pour éviter les surcharges d’utilisation de carte de crédit. (Voir le « Guest Kit » pour les détails)*

Santé

 12) Avez vous des besoins particuliers pour faciliter votre apprentissage ? Avez vous des difficultés à entendre ou à voir ou à rester attentif ou attentive ?

13) Veuillez décrire en détail vos limitations physiques ou blessures que vous avez présentement. Spécifiez toute recommandation donnée par votre professionnel de la santé.

14) Veuillez indiquer si vous avez une maladie. Veuillez indiquer les recommandations données par votre professionnel de la santé.

Votre pratique de yoga

15) Veuillez décrire votre pratique de yoga jusqu’à maintenant. Depuis combien de temps pratiquez vous le yoga, quel style de yoga et à quelle fréquence. Indiquez vos défis et vos habiletés liés avec votre pratique.

16) Pratiquez-vous la méditation? Indiquez le style, si possible, ou nom de votre professeur, ainsi que la régularité de votre pratique et les défis que vous pourriez avoir.

17) Connaissez-vous la pratique de prāṇāyāma (techniques de respiration) ? Veuillez décrire ce que vous connaissez sur le prāṇāyāma. Le pratiquez-vous régulièrement ?

18) Avez-vous déjà chanté et récité des textes en sanskrit ?

19) Avez-vous déjà participé à une retraite de yoga ou de méditation ? Veuillez décrire votre expérience en quelques mots.

Cérémonie protectrice avec un chaman

20) Nous aurons en groupe une belle cérémonie de feu avec un chaman. Cette cérémonie est incluse dans votre forfait.

De plus, des séances privées avec le chaman sont possibles. Une séance de 15 minutes après la cérémonie coûte 20 $US. Une séance d’une demi-heure coûte 40 $US et une séance d’une heure coûte 60 $US. Si vous savez déjà que vous aimeriez céduler une séance, vous pouvez l’indiquer ici pour réserver votre place.

Activités supplémentaires

*Veuillez prendre note que Villa Sumaya et les environs vous offrent beaucoup d’activités, qui sont décrits dans le « Tours and Activities Kit ». Vous pouvez organiser des activités supplémentaires en avance ou une fois sur place. Selon mon expérience passée, les participants à la retraite étaient contents de ne pas avoir un horaire trop chargé.*

21) Villa Sumaya offre aussi des services de massage et autres traitements. Vous pouvez les céduler sur place. Cependant, si vous prévoyez déjà prendre des rendez-vous, vous pouvez l’indiquer ici. Les services offerts sont décrits dans le « Guest Kit » et aussi dans le « Tours and Activities Kit ». Préférablement, réservez vos rendez-vous pour les après-midis durant votre temps libre (voir horaire)

22) Autre chose que je devrais savoir ?

**Dégagement de responsabilité**

**J**e reconnais qu’il y a de nombreux bénéfices à la pratique de yoga, et qu’une grande partie de la beauté du yoga est d’écouter ma voix intérieure et de faire des choix conscients et intelligents pour mon corps.

**C**ependant, je comprends aussi que, même si le professeur s’engage à prendre toutes les dispositions requises pour assurer ma sécurité et mon bien-être durant chaque cours ou atelier, le yoga, comme toute activité physique, peut occasionner certains inconforts et/ou comporter des risques de blessures.

**E**n signant ce formulaire, j’assume la pleine responsabilité pour ma santé et mon bien-être et je dégage Eliot Acuña, Villa Sumaya et les autres participants, de toute responsabilité légale pour les problèmes qui pourraient subvenir durant un cours de yoga.

**G**agnons tous en force, flexibilité et paix d’esprit durant ce temps ensemble.

Veuillez écrire votre nom comme signature.