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

Repas

*Tous les repas inclus dans le forfait 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.*

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

Santé

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

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

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

Votre pratique de yoga

13) 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.

14) 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.

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

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

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

18) Autre chose que je devrais savoir ?

19) J’aimerais réserver une place en (marquez votre choix svp)

dortoir (400 $)

occupation double avec salle de bain commune (435 $)

occupation double avec salle de bain privé (450 $)

Pour réserver votre place veuillez par venir ce formulaire complété et votre dépôt non-remboursable de 50 $ à Eliot Acuna.

Vous pouvez faire parvenir par

**La poste :**

Un chèque au nom de Centre Yoga Aylmer

142 avenue Frank Robinson

Gatineau Québec J9H 4A6

**Par courriel :**

Envoie électronique interac à partir de votre banque en ligne

**En personne :**

Chèque au nom de Centre Yoga Aylmer ou argent comptant

Le montant complet pour la retraite doit être payé avant que la retraite commence le 24 août, 2017.

En cas d’annulation avant le 10 août, 2017 vous serez remboursé le montant payé moins le dépôt de 50 $.

Si vous annulez après le 10 août, 2017, vous êtes responsable de payer le montant total qui correspond à votre choix de chambre. Mais vous pouvez transférer votre réservation à une autre personne qui ne s’est pas encore inscrit.

(veuillez écrire vos initiales comme quoi vous avez lu et compris.\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**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, Centre Tara, 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.