

INSCRIPTION AU SEMINAIRE « YOGA MEDITATION ET SOPHROLOGIE »

A renvoyer à retraiteyogasophro@gmail.com

Nom : Prénom :

Adresse

.....

Tél portable : Profession.....

Adresse email :

Âge :

Je m'inscris au stage : Séminaire Yoga, méditation et Sophrologie du
Vendredi 14 avril 2023 à 16h au dimanche 16 avril 2023 à 16h

Un minimum de 10 participants est requis pour que le séminaire puisse être maintenu.

Le prix du stage s'élève à 490 €.

Il est composé des frais pédagogiques et de l'hébergement en pension complète.

Pour les frais pédagogiques, je joins :

- Un chèque d'arrhes de 125€ à l'ordre de Philippe Keit
 Un chèque d'arrhes de 125€ à l'ordre de Isabelle Melin-Daniau

Afin de valider définitivement votre réservation, ces 2 chèques doivent être envoyés à :

Philippe KEIT

3 bis rue Dombasle

93100 Montreuil

Ces chèques seront encaissés une semaine avant le séminaire.

Prévoir un acompte de 100€ sur les frais d'hébergement en pension complète à régler directement à l'arbre aux étoiles. (nous vous dirons à quel moment procéder au règlement)

- **Les frais d'hébergement et de repas** (bio et végétariens) pour le séjour seront de 240€.

-L'hébergement s'effectuera en chambre double

-Supplément chambre seule : 35€/nuit (dans la limite des disponibilités).

Possibilité d'hébergement seul en tente safari (équipée de vrais lits) sans supplément en saison

Les inscriptions devront être effectuées au plus tard le 15 février 2023

Prestations et condition d'accueil :

L'arbre aux étoiles accueille des stages et séminaires

– **en pension complète** : la fourniture des repas (et des pauses) est assurée par l'arbre aux étoiles et le service est assuré par le groupe (mettre la table, réchauffer si besoin, débarrasser, remplir le lave-vaisselle et le lancer, le vider, faire la vaisselle des plats de présentation à la main...)

Ce stage est en pension complète et inclut donc les prestations suivantes :

- Enseignements et pratique
- Deux nuits en chambre partagée (2-3 personnes selon la taille du groupe et 4 très exceptionnellement. Si vous venez en couple, vous ne serez que 2 dans la chambre)
- Repas

Localisation et accès : l'arbre aux étoiles – 168 impasses d'Aumale – Le Feugré – 27210 Fatouville-Grestain (Eure, Normandie à 2h de Paris en voiture) voir les modalités d'accès. Si vous avez un GPS sur téléphone (et non embraqué), attention à bien vous munir du plan d'accès car le réseau ne passe pas toujours dans la commune. La plupart du temps, un covoiturage s'organise spontanément entre les participants, n'hésitez pas à contacter l'animateur à ce propos.

Hébergement

Les participants sont logés en chambre partagées de 2-4 personnes maximum, et plus généralement 2 voire 3. Toutes les chambres disposent de plusieurs lits et d'une mezzanine pour avoir davantage d'intimité, ainsi que d'une salle d'eau.

Si vous venez en couple, vous ne serez que tous les deux dans la chambre.

Si vous venez à deux amis.e.s (ou sœurs/mère-fille etc.), indiquez-le-nous et nous ferons notre possible pour que vous ne soyez qu'à deux dans la chambre.

Si vous souhaitez être seul (avec un supplément), merci de nous le préciser.

Merci d'indiquer aussi si votre demande est liée à des soucis d'insomnies ou de ronflement etc qui pourraient importuner d'éventuels compagnons de chambre. Tous ces éléments nous permettront d'établir le plan de chambre qui est généralement fait en fin d'inscriptions, lorsqu'un groupe d'une certaine taille est constitué et en tenant compte des équilibres (présence de couples, participants hommes & femmes)

Les draps sont fournis. Merci de bien vouloir apporter votre serviette de toilette et vos produits de douche (respectueux de l'environnement dans la mesure du possible car ce sont les roseaux qui retraitent les eaux usées, merci de votre compréhension !).

Repas

Cuisine végétarienne locale et bio préparée par Céline Van Daële, naturopathe et diététicienne gourmande, passionnée de cuisine, et qui travaille régulièrement à l'arbre aux étoiles. Les repas sont allégés en gluten et lactose, voire exempts dans certains cas. Les repas sont livrés et le service est assuré par le groupe dans une ambiance familiale et participative.

Nous contacter :

Isabelle : 06.63.29.36.52

Philippe : 06.60.08.05.05

retraiteyogasophro@gmail.com

<http://3-bis.fr/>

Je suis intéressé par un covoiturage depuis (ville) :

Je peux covoiturer au départ de (ville) :