

# **Fiche d'inscription**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

- Je m'inscris au **Séjour Yoga dans le Marais Poitevin du 1er juillet 14h** (le stage commence à 16h30) **au 4 juillet 2022 14h**
- J'ai pris connaissance du programme et des conditions financières, et je m'engage à régler la totalité du séjour selon les modalités suivantes :
  - Je règle **30% du prix de l'enseignement pour valider mon inscription**, par chèque à l'ordre de Catherine Vayssiere, soit **58€**, chèque encaissé 15 jours avant le début du séjour. Le solde sera à régler le 1<sup>er</sup> jour du stage en espèces ou par chèque.

Merci d'envoyer votre bon d'inscription et chèque de réservation par courrier à **Catherine Vayssiere, 94 bis rue Fleurie, 37540 St Cyr sur Loire**.

Le règlement d'acompte de 30% pour la pension complète sera à faire début juin. Christel, vous enverra ses coordonnées pour un virement bancaire ou l'envoi d'un chèque.

En cas d'annulation, des frais sont conservés :

- à plus de 31 jours du séjour : 10% du montant total des frais d'enseignement
- entre 30 jours et le jour du début de séjour : 30% du montant total des frais d'enseignement

(Toute annulation de séjour dû à un test positif Covid, entraînera un remboursement total.) Hormis cette exception, les annulations qui ne sont pas le fait de notre responsabilité ne peuvent prétendre à un remboursement total.

- Tarif des prestations optionnelles :
  - séance de yoga-thérapie avec Catherine (durée 1h15 environ) : 90€
  - bilan ayurvédique avec Catherine (durée : 1h30) : 120€
  - soins corporels avec Christel: voir tarifs sur le site du gîte

Bon pour accord

Fait à ....., le ...../...../.....

Signature : .....

## PROGRAMME :

Le gîte très confortable en plein coeur du Marais Poitevin, avec chambres individuelles ou chambres doubles, possède une piscine chauffée, une grande salle de pratique.  
Des massages ayurvédiques sont possibles sur place, sur réservation.

J'animerai 2 pratiques de yoga par jour, les séances de relaxation (yoga nidra) et/ou méditations, les apports théoriques de l'Ayurvéda pour la santé des femmes, et des Yoga-sutra (texte fondateur du yoga)

Horaires indicatifs:

9h -12h30 : Pratiques et enseignements

Déjeuner : 13h

Temps libre l'après-midi (repos au bord la piscine, ballades, soins corporels, selon vos envies...)

17h-18h30: Pratique

19h : Dîner

Soirée libre ou marches méditatives

## Tarifs :

Enseignements: 195 €/personne

Le matériel de yoga ( tapis, zafu, bolsters, briques, couvertures) peut être mis à disposition.

Hébergements :

- à partir de 210€ les 3 nuits en chambre double à partager avec salle de bain à partager entre 2 chambres

- entre 330€ et 390€ les 3 nuits en chambre individuelle avec salle de bain privative.

Le linge de lit et de toilette est fourni ainsi que les serviettes de piscine.

Repas :

- 3 repas par jour : 30€/jour

La cuisine est faite maison, végétarienne, impérativement bio, avec des produits locaux voire du potager.

Les repas sont sur la base d'un petit-déjeuner, déjeuner et d'un dîner avec tisane et collation à volonté tout au long de la journée.

Le nombre de places est limité à 8 personnes.

Plus d'informations sur comme venir au gîte :

<http://latambourinerie.fr/2018/11/le-gite-d-ete.html>

(PS : n'apparaissent pas sur les photos du gîte la grande salle de yoga toute récente et les chambres attenantes)