

**FICHE D'INSCRIPTION / Partie à renvoyer**  
**SEMAINE AYURVEDIQUE DU 11 au 18 JUILLET 2020**  
Enseignements, Détente, Yoga, Soins Ayurvédiques, Nature

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code Postal :	Ville :
Téléphone :	E-mail :

**FORMULE : 7 jours et 7 nuits. Arrivée le samedi 11 Juillet à partir de 16h30 /  
Départ samedi dès 11h.**

**Prix par personne : 820€**

**Ce prix inclut :**

- 7 nuits dans un gîte 3 épis (label Gîte de France), « gîte de charme », draps et couettes fournis, lits faits, petits déjeuners.
- Yoga matinal (6 séances). Sukshma Vyayam
- Enseignements de l'Ayurveda en compagnie du docteur Alaknanda Puri. (12h)
- Sorties nature
- Ateliers pratiques autour de l'Ayurveda
- Veillées
- 1 massage ayurvédique ou une consultation médicale.
- 6 repas le midi
- 7 diners
- 1 brunch le samedi

**Ce prix n'inclut pas :**

- Le transport jusqu'au lieu du séjour. (21121 Val-Suzon).
- Le linge de toilette (un drap de bain et une serviette de toilette sont toutefois disponibles pour 3 euros par personne pour le séjour)

**En Option:**

- Vous avez la possibilité de compléter par un autre soin ayurvédique et/ou une consultation médicale ayurvédique. (Prix : 55 euros supplémentaires). Possibilité de réserver également sur place selon les disponibilités.

Je soussigné(e), .....(nom et prénom), certifie avoir pris connaissance et accepte les conditions générales d'inscription au séjour.

☐ Je réserve un soin ayurvédique adapté à ma constitution. (massage)      et/ou

☐ Je réserve une consultation/ bilan par la prise de mon pouls.

Merci de compléter cette fiche et de renvoyer à : Garreau Jeanne,  
Le plain d'Ahuy  
21121 Val-Suzon.

MONTANT PRESTATIONS : 820 euros et nous demandons 300 euros d'acompte pour valider votre réservation. Le solde de 520 euros est à verser 15 jours avant le séjour.

☐ Ci-joint un chèque « à l'ordre de Jeanne Garreau »    ☐ J'ai effectué un virement bancaire

sur le compte suivant : Jeanne Garreau

11006 21027 049729 1001 54

ou IBAN FR 76 1100 6210 2704 9729 6100 154 AGRIFRPP810

A.....Le.....Signature ( obligatoire).....

MERCI ! Au plaisir de partager cette belle semaine avec vous !

<p style="text-align: center;"><b>FICHE D'INSCRIPTION / Partie à Conserver</b> <b>SEMAINE AYURVEDIQUE DU 11 au 18 JUILLET 2020</b> Enseignements, Détente, Yoga, Soins Ayurvédiques, Nature</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**FORMULE : 7 jours et 7 nuits. Arrivée le samedi 11 Juillet à partir de 16h30 /  
Départ samedi dès 11h.**

**Prix par personne : 820€**

**Ce prix inclut :**

- 7 nuits dans un gîte 3 épis (label Gîte de France), « gîte de charme », draps et couettes fournis, lits faits, petits déjeuners.
- Yoga matinal (6 séances). Sukshma Vyayam
- Enseignements de l'Ayurveda en compagnie du docteur Alaknanda Puri. (12h)
- Sorties nature
- Ateliers pratiques autour de l'Ayurveda
- Veillées
- 1 massage ayurvédique ou une consultation médicale.
- 6 repas le midi
- 7 diners
- 1 brunch le samedi

**Ce prix n'inclut pas :**

- Le transport jusqu'au lieu du séjour. (21121 Val-Suzon).
- Le linge de toilette (un drap de bain et une serviette de toilette sont toutefois disponibles pour 3 euros par personne pour le séjour)

**En Option:**

- Vous avez la possibilité de compléter par un autre soin ayurvédique et/ou une consultation médicale ayurvédique. (Prix : 55 euros supplémentaires). Possibilité de réserver également sur place selon les disponibilités.

**NOTA:**

Accueil à partir de 16h30 le samedi 11 Juillet. Possibilités de covoiturage. Nous verrons entre participants. Nous serons dans un hameau, veuillez penser à vous munir de ce que vous pensez avoir besoin durant cette semaine, aucune épicerie sur place.

**LISTE MATERIEL:**

- Paire de chaussure de randonnée en bon état,
- Un petit Sac à dos et une gourde.
- Vêtements amples et confortables pour la pratique du Yoga et la vie en Nature,
- Pantoufles, savates, tongues ou autres babouches pour évoluer à l'intérieur du gîte.
- Tapis de Yoga, coussin de méditation, couverture de relaxation
- Un maillot de bain (bain en rivière possible), serviette ou paréo.
- De quoi prendre des notes des enseignements reçus et ateliers proposés.

#### OPTIONNEL:

- Bâtons de marche si vous avez l'habitude de vous en servir
- Bouteille thermos

#### LIEU DU STAGE

La ferme du plain d'Ahuy  
21121 Val Suzon

#### INSCRIPTION

Si problème de santé particulier ou allergies alimentaires (régime particulier), merci de le signaler avant votre inscription. Votre inscription au séjour sera validée par la réception de la fiche d'inscription dûment remplie et accompagnée de l'acompte de 300 euros par chèque à l'ordre de Jeanne Garreau ou par virement bancaire sur le compte suivant : Jeanne Garreau

11006 21027 049729 1001 54

ou IBAN FR 76 1100 6210 2704 9729 6100 154 AGRIFRPP810

► A RECEPTION DE VOTRE INSCRIPTION Nous vous adressons une confirmation d'inscription par email.

#### ► PAIEMENT DU SOLDE

Le solde par chèque et par courrier ou par virement bancaire est à verser à J-15 du séjour soit avant le 25 Juin 2020.

#### ASSURANCES

Annulation, Rapatriement, par vos soins avec votre assureur.

#### ANNULATION

De votre fait : Vous devez nous prévenir par téléphone ou par email à [jeanne.garreau@gmail.com](mailto:jeanne.garreau@gmail.com).

Nous conserverons une partie des sommes versées en fonction de la date d'annulation : entre J-30 et le jour d'arrivée: 50 % des acomptes seront conservés (pour le gîte entre autres).

**Merci et au plaisir de vous accueillir et de vous rencontrer pour cette belle expérience !**

Toute l'équipe du séjour !

