

Formulaire d'inscription 2020 –

Weekend bien-être au trait d'Union

Informations pratiques

Localisation: Le trait d'Union 73440 Saint Martin de Belleville

Contact

Hudry Géraldine (naturopathe et réflexologue plantaire) – 06 64 74 52 76 –

geraldinehudry@hotmail.com – www.hudrynaturopathie.fr

Hudry Viviane (propriétaire du refuge) – 07 70 28 85 77 - refuge.letraitdunion@gmail.com -

<https://letraitdunion-les3vallees.fr/> -

Au programme :

(NB: Le programme peut sensiblement s'ajuster en fonction du rythme et de la météo)

Le séjour inclut :

La pension complète du vendredi soir au dimanche midi. Possibilité d'arriver dès le jeudi (avec supplément) pour profiter au maximum de ce lieu et de la nature.

Vendredi :

15h00 : point de départ St Marcel – accueil par Géraldine – randonnée à pied jusqu'au refuge

17h00 (1H30):

Un accueil pour détendre le corps et l'esprit, laisser la semaine derrière soi et faire le plein d'énergie :

-astuces et conseils pour mieux gérer son stress et ses émotions.

-mise en pratique des techniques respiratoires, moment de relaxation et de détente

19h00 :

-pot de bienvenue

-Repas végétarien

Samedi :

Petit déjeuner

Profitez de votre journée pour découvrir les balades de la Vallée des Belleville ou de lézarder au refuge

Déjeuner : pique-nique

Possibilité de réserver une séance de réflexologie plantaire (en option): 50mn – 40€

17h00 (1h30):

-Initiation à la médiation pleine conscience : bienfaits pour la santé, méditation guidée, comment mieux gérer ses pensées.

- Petit moment de relaxation pour accueillir les bons moments de la journée.

- moment de partage sur la cure détox et ses bienfaits. Comment votre organisme se détoxifie-t-il et quel est le rôle de l'alimentation dans ce processus ?

19h : repas du soir

Dimanche :

Petit déjeuner

Temps libre pour profiter de la nature, jacuzzi

Déjeuner : Pique-nique

Départ : 15h00 - Retour au point de départ avec Viviane.

Nombre de personnes minimum 6 personnes / 7 personnes maximum

Dates : du 12 au 14/06/20 – du 24 au 26/07/20 – du 14 au 16/08/20 – du 11 au 13/09/20

Si ces dates ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à nous contacter pour un weekend sur mesure.

Hébergement et Services

Hébergement en chambre 2 personnes (lits simples ou lit double), ou chambre 4 personnes (lits simples – dont 2 lits en mezzanine avec échelle de meunier).

Vous serez repartis selon nos disponibilités.

2 salles d'eau + toilettes communes

Inclus :

Les draps et serviettes, tapis de yoga, hot tub.

Il n'est pas prévu de ménage intermédiaire et de change de draps, de serviettes durant votre séjour.

Repas

Cuisine végétarienne locale préparée par Viviane.

Un menu unique pour l'ensemble du groupe. En cas d'allergies ou d'intolérances, prévenir une semaine à l'avance. Il ne sera pas possible d'organiser le repas à la dernière minute.

Les suppléments éventuels seront réglés sur place:

-Boissons en supplément

-Séance réflexologie plantaire (à réserver en avance) : 40€ pour 50mn

Tarif : 300€/pers/séjour

MES COORDONNEES

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone (un portable si possible):

E-mail :

MON STAGE

Je m'inscris au weekend bien-être :

12-14/06/20

24-26/07/20

14-16/08/20

11-13/09/20

Si ces dates ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à nous consulter pour voir s'il est possible d'organiser un weekend sur mesure.

MON REGLEMENT

Je joins un chèque d'arrhes ou un virement (nous demander le RIB) correspondant à 50% du montant total soit 150€ à l'ordre du trait d'Union et m'engage à régler le solde 30 jours avant mon arrivée.

Le solde se fera par chèque ou par virement (nous demander le RIB) :

- de 90€ à l'ordre du trait d'Union

- de 60€ à l'ordre de Hudry Géraldine

L'inscription est validée qu'après réception de l'acompte. Un mail de confirmation vous sera envoyé.

CONDITIONS D'ANNULATION DU STAGE PAR LES PARTICIPANTS

L'acompte versé vaut engagement de la part des participants est non remboursable :

- Si l'annulation intervient plus de deux mois avant le stage, l'acompte est reportable sur un autre stage dans un délai d'un an ou sur une autre personne que vous trouveriez pour vous remplacer.
- Si l'annulation intervient dans les deux mois qui précèdent le stage, l'acompte est conservé à moins que vous ne retrouviez quelqu'un pour vous remplacer ou qu'une personne en liste d'attente ne prenne votre place.
- En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

CONDITIONS D'ANNULATION DU STAGE PAR LES ORGANISATEURS

Le week-end sera organisé pour un minimum de 6 personnes et maximum 7 personnes.

Le séjour me sera confirmé au plus tard 30 jours avant la date de début de mon stage, selon le nombre de participants. Si mon stage doit être annulé, l'intégralité de mes arrhes me sera rendue.

MON ARRIVEE

Autoroute A430, direction Albertville, puis Moutiers sortie 40. Prendre la D117 sur 20 km, St Martin de Belleville, continuer sur la D117 sur 2 km. Parking de la Chapelle de Notre Dame de la Vie pour le rendez-vous. Compter 30 à 45 mn de marche pour accéder au refuge.

Rendez-vous à 15h00 / retour le dimanche au parking vers 16h00.

MA DECLARATION

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un weekend détente et bien être ou weekend entre copine. J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 1 heure/ jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe. Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage Viviane Hudry (refuge le Trait d'union) et Géraldine Hudry, naturopathe, de toute responsabilité à ce sujet.

Date :

signature, précédée de la mention
« Lu et approuvé »