



Les Ateliers
du Bien-être

Retraite « Contemplation »

du 15/10/2020 au 18/10/2020

Un temps pour vous ressourcer en bordure d'océan, dans un environnement calme et harmonieux.

Trois jours pour vous retirer du monde et du quotidien, trois jours de parenthèse hors du temps : pratiques de yoga méditatives, prânâyama, yoga Nîdra, temps de silence et de laisser agir...

Vous aurez de nombreux espaces temps pour vous promener en toute liberté au bord de l'océan.

Hébergement en bordure d'océan: Abbaye de Rhuys : <http://www.abbaye-de-rhuys.fr/>

En chambre double deux lits – draps et serviettes de toilette fournis – pension complète du jeudi soir 15 au dimanche 18 octobre midi. Possibilité de chambre individuelle (nombre limité – réservation par ordre d'arrivée).

Programme :

Arrivée le jeudi 15 octobre à 18h – Apéritif d'accueil à 18h - Dîner à 19h - Temps méditatif à 21h

Vendredi et samedi : 7h30 à 8h30 pratique de yoga suivi du petit déjeuner - Temps de pause – 11h à 12h : Atelier de yoga - déjeuner - Temps libre - 17h à 18h30 Pratique de yoga - Dîner - Temps méditatif à 21h

Dimanche : programme de la matinée identique - 14h30 à 16h00 Pratique méditative et temps de partage.

Tarif par personne :

Pratiquant de yoga : 350 € dont pension complète du jeudi soir au dimanche midi 192€ (incluant taxe de séjour et ménage de la chambre) - Réservation de la salle et enseignement : 158 € en chambre double.

Chambre simple : + **15€** (attention nombre limité – réservations prises dans l'ordre d'arrivée)

Non adhérent à l'association Les Ateliers du Bien Etre cotisation 2019/2020 en sus : 15€

Accompagnateur non pratiquant de yoga : 192 € pension complète en chambre double

Délai d'inscription à respecter demandé par l'Abbaye : 15 septembre (après hébergement non garantie)



Je m'inscris à la « Retraite Contemplation » du jeudi 15 octobre 18h au dimanche 18 octobre après midi.

Nom et prénom :

Adresse. :

Code postal et ville :

Adresse mail en lettres majuscules :

Téléphone (portable si possible) :

Conditions de règlement : *En cas de force majeure, l'organisateur est en droit d'annuler l'événement. Tout paiement préalablement versé vous serait alors intégralement restitué. En cas de désistement de votre part et ce, AVANT le 15 septembre 2020, vos arrhes vous seront remboursées (-45€ pour frais de gestion). Attention : Tout désistement APRES le 15 septembre 2020 engendrera la perte intégrale de vos arrhes*

Mon règlement :

Pratiquant de yoga en pension complète : 350 € (chambre double) Option chambre individuelle + 20€

Je verse 158 € d'arrhes à l'ordre Ateliers du Bien Etre et joins un chèque de 192€ à l'ordre Ateliers du Bien Etre (débité une semaine avant le stage) pour une chambre double – 207 € pour une chambre simple

15€ si je ne suis pas adhérent 2020/2021 (ordre Les Ateliers du Bien Etre)

Accompagnateur : chèque de 192 € à l'ordre Les Ateliers du Bien Etre

Vous pouvez régler par virement : retournez votre bulletin d'inscription et envoyez de suite le premier virement – Prévoyez d'envoyer le second virement **avant le 15 septembre**. Iban : FR76 1027 8361 7900 0145 7550 128 BIC : CMCIFR2A

Les chèques doivent être joints à l'inscription pour la valider ou le virement réceptionné. Dossier d'inscription à envoyer : Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes ou par courriel dans le cas du règlement par virement : nantes@lesateliersdubienetre.net.

J'accepte les modalités d'inscription détaillées ci-dessus.

Date et signature :