



Week-end de Pentecôte 29 mai au 1^{er} juin 2020

Méditation, Yoga et Pilates à la Frissonnette

INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Email : _____ Téléphone : _____

o Chambre individuelle 570 euros ou 615 francs suisses

o Suite à deux 520 euros ou 560 francs suisses (tarif par personne)

Restent à la charge des participants :

- Trajets
- Activités après-midi libres.

L'inscription sera validée à réception du paiement intégral selon les coordonnées suivantes. Toute annulation à compter du 8 mai 2020 ne donnera pas lieu à remboursement :

IBAN CH97 0900 0000 1502 3064 2

BIC POFICHBEXXX

Postfinance

Sandra Brandstetter – Studio des Combins

1933 Sembrancher

Date et signature (programme page 2) :

Par ma signature, je déclare que ma condition physique et psychologique actuelle me permet de suivre des cours de Yoga, Méditation et Pilates et que je n'ai aucune objection médicale à de telles pratiques. Je comprends que ces activités, comme toutes activités physiques comportent des risques de blessure. Ainsi informé(e), je consens pleinement à cette pratique collective en respect : des instructions données lors des cours, de mes limites personnelles et en assumant les risques physiques éventuels, ce à l'entière décharge de l'enseignant.

Studio des Combins – CP 11 – 1933 Sembrancher

076 718 39 35 – info@studiodescombins.com

www.studiodescombins.com

PROGRAMME

- Arrivée le vendredi après-midi, apéritif, dîner et méditation 1 heure,
- Samedi matin 10h à 12h, Hatha Yoga, puis à 17h30 Pilates, après-midi libre,
- Dimanche matin 10h à 12h, Hatha Yoga, puis à 17h30 Pilates, après-midi libre. Grand souper du terroir
- Lundi de 7h30 à 8h30 méditation, puis petit-déjeuner et fin du séjour.

A prévoir :

- Tapis et coussin de méditation

Sur demande :

- Nous vous prêtons un tapis de yoga et briques de yoga.

Important :

- Si vous avez des intolérances et allergies alimentaires, merci de nous les signaler.