



Studio des Combins

Votre Yoga, votre Pilates

Bruson, Verbier, Val de Bagnes et Val d'Entremont

Journée du samedi 18 juillet 2020

Yoga en forêt de Bruson

INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Prix de la journée 60.- chf

Restent à la charge des participants :

- Pique-nique et boissons
- Déplacement, montée et descente en Car Postal

L'inscription sera validée à réception du paiement intégral selon les coordonnées suivantes. Toute annulation à compter du 10 juillet 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, Pilates, ainsi que de marcher en altitude (1700 mètres) 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.

PROGRAMME

- 9h48, départ en Car Postal du Châble – Val de Bagnes et arrivée à Moay à 10h18 puis marche facile jusqu'à la Cabane des Scouts (30 - 35 minutes environ)
- 11h15 à 12h45, cours de Pilates 1h30
- Pique-nique
- 14h à 15h, cours "Solutions pour mes tensions" pour comprendre quels muscles étirer et comment les étirer en fonction des tensions ressenties
- 15h à 16h, application au cours d'une heure de Yoga doux
- Préparation au retour en Car Postal, arrivée à 17h42 au Châble

Le temps déterminera si les cours pourront se faire en extérieur ou en intérieur.

A prévoir :

- Sac à dos, chaussures de marche, lunettes de soleil, crème solaire, gourde, bâtons éventuellement
- Pique-nique
- Tapis et tenue confortable pour la pratique

Sur demande :

- Nous vous prêtons un tapis de yoga

Important :

- Nous sommes en montagne : si le temps et les conditions du 18 juillet prochain représentent un danger quelconque pour le groupe, le Studio des Combins se réserve le droit d'annuler la sortie. Les participants seront entièrement remboursés des 60.- chf versés (éventuellement souscrire une assurance pour vos autres dépenses - billets de train...).
- Si vous venez en train, celui-ci arrive au Châble directement à côté de l'arrêt du Car Postal.