

Week-end du 18 au 20 septembre 2020

Méditation et Yoga au Grand Saint Bernard

INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Email : _____ Téléphone : _____

o Chambre individuelle 415.- chf

o Chambre double 325.- chf

Restent à la charge des participants :

- Trajets
- Activités après-midi libres
- Boissons
- Lunchs du samedi midi et dimanche midi.

L'inscription sera validée à réception du paiement intégral selon les coordonnées suivantes. Toute annulation à compter du 1^{er} septembre 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 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

- Arrivée le vendredi fin d'après-midi, souper et méditation 1 heure,
- Samedi matin 10h à 12h, Hatha Yoga, puis à 17h30 Méditation, après-midi libre,
- Dimanche matin 10h à 12h, Hatha Yoga.

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.