



Studio des Combins

Yoga, Pilates, Sophrologie

Week-end Yoga du 1er au 3 septembre 2023

Bourg-Saint-Pierre

INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Email : _____ Téléphone : _____

o Chambre individuelle avec salle de bain privée (spa inclus) 415.- chf par personne

o Chambre double avec salle de bain privée (spa inclus) 325.- chf par personne

Restent à la charge des participants :

- **Trajets**
- **Activités après-midi libres samedi et dimanche**
- **Boissons**
- **Lunchs du samedi midi et dimanche midi (panier pique-nique du Bivouac à 12 chf).**

L'inscription sera validée à réception du paiement intégral selon les coordonnées suivantes. Toute annulation à compter du 21 août 2023 ne donnera pas lieu à remboursement :

IBAN CH97 0900 0000 1502 3064 2

Postfinance

Sandra Brandstetter

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, Relaxation en altitude 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 fin d'après-midi, yin yoga (yoga tout doux relaxant) 18h à 19h15 puis souper,
- Samedi matin 10h15 à 11h45, Hatha Yoga, après-midi libre, puis à 18h00 relaxation,
- Dimanche matin 10h15 à 11h45, Hatha Yoga.

A prévoir :

- Tapis, bloc, ceinture, couverture de yoga
- Chaussures de marche, vêtements chauds et veste de pluie
- Costume de bain et serviette
- Crème solaire, chapeau

Sur demande :

- Tout le matériel de yoga nécessaire est fourni.

Important :

- Si vous avez des intolérances et allergies alimentaires, merci de nous les signaler bien à l'avance.
- Selon les possibilités en termes d'espace et de météo, les cours prévus en salle pourront se faire à l'extérieur.
- Le planning horaire pourra être sujet à de légères variations.
- Le spa est accessible samedi après-midi à partir de 15h.
- Les chambres devront être libérées dimanche matin avant notre cours de yoga.