

**LES 5 SOLEILS**

*en cuisine*

**FORMULAIRE DE RESERVATION**  
**WEEK END BIEN-ÊTRE ET YOGA**

**COORDONNEES**

Nom : Prénom :

Date de naissance: Adresse :

Profession :

Téléphone portable :

E-mail :

**OPTIONS DU SEJOUR**

Je m'inscris au week-end du **9 au 11 FEVRIER 2024**

**Je choisis la formule standard en chambre partagée avec 2 lits de 90 (390€)**

Si je viens accompagné.e, je précise le nom de la personne ici : .....

**Je choisis une chambre individuelle avec grand lit double (140) , avec un supplément de 80€.**

**Je bénéficie du tarif DUO (340€/personne)**

car je partagerai une chambre avec un grand lit double (140). Je précise le nom de la personne qui m'accompagne ici :

**J'ai bien noté que le linge de maison n'était pas fourni par le gîte.** J'apporte serviettes, taies d'oreiller et draps/housse de couette adaptés à la taille du lit pour la formule choisie.

**REGLEMENT**

Je joins un chèque d'arrhes de 150€ à l'ordre de Catherine METZGER et m'engage à régler le solde à mon arrivée.

Le règlement du solde se fera en espèces, chèque ou chèques vacances (100€ maximum). En cas de désistement à moins de 15 jours du début du séjour, je pourrai reporter mes arrhes sur un

autre séjour, ou elles seront perdues. En cas de départ anticipé au cours du séjour, quelle qu'en soit la cause, la totalité du montant est dûe.

Le stage me sera confirmé au plus tard 15 jours avant la date de début, selon le nombre de participants. Si le stage devait être annulé, l'intégralité des arrhes me sera restituée.

## **MON ARRIVEE**

Mon stage commence à partir de 17H00 le vendredi et se termine à 16H00 le dimanche.  
Possibilité de départ à partir de 13H30 le dernier jour.

- Je viens et je repars du centre par mes propres moyens (cf plan d'accès plus bas).
- Je prends le train jusqu'à la gare de Nogent l'Artaud (Seine et Marne, ligne P) puis la navette offerte jusqu'au gîte (départ vers 17H00 de la gare).
- Je n'ai pas encore décidé de mon organisation pour les transports, j'en informerai Catherine plus tard.

## **A PROPOS DU SEJOUR**

Les cours de yoga sont ouverts et adaptés à tous, quelque soit mon niveau et ma souplesse. Je demeure entièrement responsable de ma pratique, de ma sécurité et de mon bien-être durant les pratiques. La responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir me revient. Le yoga se pratique dans une tenue confortable et pieds nus.

**Je prévois un tapis de yoga , deux briques de yoga et deux petites couvertures** type (ou futa, drap de bain, etc...)

Mon régime alimentaire :

- classique
  - végétarien
  - vegan
- Allergie alimentaire ou aliments détestés (gingembre, betterave, ail, etc....)?

## **DECLARATION**

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Week-end Bien-être et Yoga» avec Les 5 soleils.

Je certifie que je suis en bonne condition physique sans problème cardiaque ou respiratoire décelé à ce jour; aucun médecin, personnel de santé ou entraîneur ne m'a déconseillé la pratique du yoga.

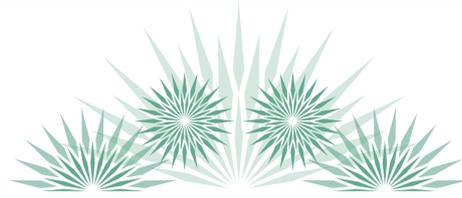
- Problèmes particuliers et/ou de santé à signaler :

Je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Yoga en cas de problèmes de santé.

Fait à :

Le :

*Je reporte la mention «lu et approuvé» et ma signature manuscrite*



**LES 5 SOLEILS**  
Jeûne et Randonnée

Merci de bien vouloir retourner le document de réservation accompagné de votre chèque d'acompte à l'ordre de **Catherine METZGER** par courrier à : Catherine METZGER, les 5 soleils, 135 avenue Gambetta 75020 PARIS  
Ou par mail à [contact.les5soleils@gmail.com](mailto:contact.les5soleils@gmail.com) ; et par retour de votre mail je vous adresserai mon RIB pour virement du montant des arrhes.

### TRAJET

Pour ceux qui viennent **en voiture**, voici les coordonnées du gîte, j'y serai à partir de 16H00 pour vous accueillir et nous commencerons dès que le groupe sera au complet, vers 17H00 ou un peu plus tard selon les arrivées.

#### **Gîte le Magnolia**

Le mont 77510 VERDELOT (1H30 de Paris par A4 ,sortie 18 La Ferté-sous- Jouarre, puis direction Montmirail Chalons)

