



FICHE D'INSCRIPTION

Séjours Yoga, Ayurvéda & Méditation
Gîte Le Carnet de Bord · Le Diben, Plougasnou (29)



VOS COORDONNEES

Nom	Prénom	
Date de naissance	Profession	
Adresse		
Téléphone	E-mail	

JE M'INSCRIS POUR

☐ Du 14 au 17 avril 2028 ☐ Du 26 au 29 octobre 2028

Dans la limite de 12 places par séjour. Une fiche et un chèque d'arrhes par séjour.

VOTRE PRATIQUE DU YOGA

☐ Débutant·e ☐ Pratique occasionnelle ☐ Pratique régulière ☐ Enseignant·e

Remarques éventuelles

SANTE

Maladies, accidents, limitations, problèmes chroniques, pratique sportive intensive...

ALIMENTATION

Régimes particuliers, allergies, intolérances...

POUR QUE VOTRE INSCRIPTION SOIT EFFECTIVE

Merci de renvoyer par courrier :

- cette fiche d'inscription, remplie et signée ;
- la page « Le séjour & conditions », signée ;
- **le chèque d'arrhes de 135 €** à l'ordre de Maylis CHAPELAIS-BARON, encaissé à réception.

À envoyer au **Studio des Arts et de l'Esprit, 7 place Jules Ferry, 56100 Lorient**

Date et signature

LE SEJOUR & CONDITIONS

LE TARIF COMPREND

- 3 nuits en chambre partagée (2 ou 3 personnes)
- 6 cours collectifs de yoga (Vinyasa, Yin, Hatha, pranayama), tous niveaux
- 6 séances de méditation guidée
- Les repas ayurvédiques, végétariens et **biologiques** : 3 petits-déjeuners, 3 déjeuners, 3 dîners, et des tisanes tout au long de la journée
- Randonnées, temps libre, temps de silence et d'échange

Le transport n'est pas inclus. Accès en bus (ligne 20) depuis la gare de Morlaix.

HEBERGEMENT

Gîte Le Carnet de Bord, maison de famille en bord de mer sur la presqu'île du Diben, à Plougasnou (Finistère Nord).

REPAS

Au printemps : une vraie cure détox en monodiète (riz, jus de légumes frais et de saison, bouillons), accessible à tous et adaptable.

À l'automne : une cuisine ayurvédique chaleureuse, autour des dhals.

Tout est préparé par nos soins, et les principes vous sont présentés sur place.

PRATIQUE

Le matériel est fourni : tapis, cales, sangles, coussins et plaids.

TARIF

450 € par personne

- **Arrhes : 135 €**, versées et encaissées à l'inscription.
- **Solde : 315 €**, réglé au début du séjour.

Désistement : les arrhes ne sont pas remboursables, sauf motif grave et justifié (décès d'un proche, hospitalisation, maladie ou accident empêchant le séjour), sur présentation d'un justificatif.

Annulation par les organisatrices : si le nombre minimum de participants n'est pas atteint 60 jours avant le début du séjour, nous pouvons être amenées à l'annuler. Vos arrhes vous sont alors intégralement remboursées, ou reportées sur un autre séjour si vous le préférez.

OPTIONS

- ☐ Je souhaite réserver un massage ayurvédique (1 h, 50 €, sur les temps libres). Réservation au 07 63 92 94 43.
- ☐ J'accepte que mes coordonnées soient transmises au groupe pour le covoiturage.

Date et signature

Au plaisir de vous accueillir au bord de la mer.

Maylis & Corinne