



S'aligner avec la vie Stage de Pleine conscience, Qi Gong et chant spontané

Du Jeudi 07 juillet 2022 au Dimanche 10 juillet 2022

Modalités

- Stage résidentiel dans **le Vercors Nord**, du **Jeudi 07 (17h) au Dimanche 10 juillet 2022(17h)**
- **Au programme chaque jour** : Découverte ou approfondissement des pratiques de pleine conscience, pratiques corporelles de DO IN et QI GONG, chant spontané en salle ou dans la nature selon le temps, marches méditatives en petites randonnées, cercles de partage, repos et ressourcement dans la convivialité.
- Une **alimentation végétarienne, saine, bio avec des repas en pleine conscience** et un hébergement de qualité en **chambre 3/4 personnes** (respectant les consignes sanitaires).

Lieu : Gîte des Rimets (gîte de groupe)

Coût : **380€ tout compris** (stage et pension complète)

Conditions d'annulation (hors conditions sanitaires) :

- Annulation à plus de 30 jours : acompte restitué
- Annulation de 30 jours à 7 jours : acompte conservé
- Annulation à moins de 7 jours : Acompte conservé et il vous sera demandé de régler la totalité de votre séjour.

Si le stage devait être annulé en raison des conditions sanitaires l'acompte sera restitué.

*Le stage ne pourra avoir lieu qu'avec **9 personnes minimum** (et 12 personnes maxi)*

Prévoir: linge de toilette, chaussures & accessoires de petite randonnée, chaussons d'intérieur, zafu - ou banc de méditation avec tapis de sol, petites chaussures souples pour le QI GONG

Couchage au gîte : **le tarif de base n'inclut pas le linge de lit et de toilette**. Les lits sont équipés de couettes et oreiller et, par mesure d'hygiène, il est obligatoire de prévoir son sac à viande (drap de sac) ou de réserver l'une des options payantes : location de drap de sac ou, pour les séjours de 2 nuits minimum, location de linge de lit complet (drap housse + drap plat + taie d'oreiller, voir avec le gîte directement)

Adresse du gîte: Gîte des Rîmets, 752 route des Rîmets - 38680 Rencurel

www.gite-vercors-rimets.fr – 04 57 33 12 35 / 06 08 06 95 16



BULLETIN d'INSCRIPTION

(Joindre un chèque de **150 € d'acompte** à l'ordre de **Zentaomacon** qui ne sera pas encaissé.

Envoyé a : **Françoise LETY 7, clos des Amaryllis 71850 CHARNAY LES MÂCON**

L'inscription ne sera validée qu'à réception du bulletin d'inscription et du chèque d'acompte.

Prénom:

Nom:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone(s):

E-mail:

Attentions particulières : (condition physique, régime et intolérances alimentaires, autres...)