

BULLETIN D'INSCRIPTION au stage JEÛNE ET NATURE AU CŒUR DES MONTAGNES 2023

du 20 au 24 novembre 2023 en Vercors : Gîte des Rimets (38680 Rencurel)

NOM : Sexe : M F
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Tél. E-mail :

Le séjour comprend le coaching et l'accompagnement du jeûne avec les différentes activités proposées (marches, yoga, méditations), l'hébergement, les bouillons, infusions, jus pendant le jeûne, le repas de reprise et l'accompagnement personnalisé.

Merci de cocher la case de votre choix pour le séjour et de me préciser vous souhaitez un lit double ou séparé svp :

COÛT DU STAGE AVEC HÉBERGEMENT EN GÎTE PARTAGÉ:	Chambre individuelle * :	640 € <input type="checkbox"/>
	Chambre partagée à 2 ou 3 * :	565 € <input type="checkbox"/> Lit double ou <input type="checkbox"/> Lits séparés

* Draps et serviettes non fournis, disponibles à la location sur place uniquement au Gîte des Rimets : 11.50 €/personne

Veuillez joindre à votre bulletin le montant d'un acompte de 180€ par chèque à l'ordre de : Sara POËT et le renvoyer par courrier à :

Sara POËT
483, avenue Saint Jean, Montée 2
38360 NOYAREY

- Votre inscription est prise en compte à réception de votre bulletin d'inscription et de votre chèque d'acompte svp.
- En cas de force majeure, un désistement signalé 2 mois avant la date du stage permettra le remboursement de l'acompte ou le report du stage, en fonction des places disponibles.
- Tout séjour commencé est dû dans sa totalité.
- Une confirmation de votre inscription vous sera envoyée par courriel.

- **Le solde sera réglé sur place par chèque (2 chèques svp : un pour le gîte, l'autre pour mon accompagnement) ou en espèces. Pas de paiement possible par CB. Distributeur à 20 km par des routes de montagne !**

Date :

Signature :

VOTRE ARRIVEE :

Je vous encourage dans la mesure du possible à covoiturer entre vous, et à m'autoriser à vous mettre en relation, si besoin.

- **En train jusqu'à Grenoble, puis :**

Pour Rencurel : car ou taxi (dans l'idéal partagé entre les participants) pour Villard de Lans, puis covoiturage jusqu'au gîte des Rimets.

- **En voiture :**

Pour Rencurel :

- Si vous arrivez de Grenoble, vous pourrez monter à Villard-de-Lans et ensuite redescendre par les magnifiques gorges de la Bourne, jusqu'au gîte des Rimets, qui se trouve après le village de Rencurel, en suivant « Les Glénats ».
- Si vous arrivez de Valence, vous pourrez monter sur le plateau depuis Saint-Nazaire-en-Royans, puis traverser Rencurel etc...

EN VUE DE VOTRE SEJOUR :

- **Le séjour démarre le lundi à partir de 12h et se termine le vendredi après-midi à 15h.**
- Nous vous prions également de remplir et nous faire parvenir le questionnaire de santé que nous vous enverrons avant la cure. Merci pour votre collaboration !
- Le gîte se trouve loin de tout commerce, pompe à essence, distributeur de banque. Premier village "équipé" à 20 minutes en voiture sur routes de montagne !
- **Nous vous recommandons d'apporter avec vous :**
 - Chaussures de marche confortables adaptées à la montagne
 - Bâtons de randonnée : absolument !
 - Un sac à dos moyen pour les balades
 - Pantalon long pour les marches

- 2 thermos pour les marches (pour pouvoir boire au moins 1 litre de liquide)
 - Votre serviette de table !
 - Lampe de poche ou frontale
 - Chapeau ou casquette pour le soleil, crème solaire
 - Veste coupe-vent ou cape de pluie pour les randonnées
 - Vêtements amples et confortables, y compris pour le yoga du matin.
 - Vêtements chauds pour les marches et pour le soir : nous sommes à 1000m d'altitude !
 - Bonnet, écharpe et gants pour les marches
 - Cahier et stylo pour prendre des notes
 - Votre bouillotte
- **NB : Draps et serviettes ne seront pas fournis ! Disponibles en location au Gîte des Rimets (séjour du 20-24 novembre en Vercors).**

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : Sara 06 02 28 18 48

Sara POET

**Naturopathe
Thérapeute psycho-corporelle en Psychologie Biodynamique
Coach avec la Nature et en Ecopsychologie
Facilitatrice de Couple Méthode Imago
Formatrice à l'Ecole de Naturopathie Naturilys
Organisatrice de séjours de Jeûne, Détox et Randonnée**

06 02 28 18 48

sarapoet.naturo@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/naturo34sara/

Instagram : [sarapoet28](https://www.instagram.com/sarapoet28)

www.holistiquenature.com

