



Stage « Yoga et pratiques créatives » 13-14-15 juin 2025, Abbaye de Valsaintes (04)

*Se réapproprier le lien entre le corps et l'esprit
pour trouver un état de calme et de bien-être*

* Bulletin d'inscription *

Frais d'enseignement et location de salle

315 €, prix forfaitaire pour les trois jours, comprenant :

- les frais pédagogiques pour les deux intervenants, Stéphane Anselmino et Célia Frutozo ;
- la participation à la location de la salle.

Hébergement et restauration

Le gîte de l'abbaye de Valsaintes propose une **formule complète hébergement + restauration**.

Hébergement

Différents types de logements sont proposés, correspondant à **plusieurs possibilités de tarifs** :

- 2 dortoirs avec toilette et douche sur le palier (1 dortoir de 8 places + 1 dortoir de 6 places) ;
- 2 chambres doubles (ou individuelles) avec toilette et douche sur le palier ;
- 5 chambres doubles (ou individuelles) avec toilette et douche privées ;
- 1 chambre individuelle mansardée (basse de plafond) avec toilette et douche privées (pour une personne de petite taille).

(compter pour les 3 jours un **minimum de 180 €** en pension complète en formule dortoir).

⇒ **Réservez votre hébergement directement au gîte (<https://www.valsaintes.org/>),
une fois votre inscription au stage effectuée.**

Les tarifs comprennent :

- les draps ;
- le ménage de fin de séjour.

Les affaires de toilette (serviette, savon, shampoing...) ne sont pas comprises dans les tarifs. Une taxe de séjour de 0.55€ / jour / personne sera demandée.

Restauration en pension complète

Collation (fruits oléagineux entre 7h et 9h) + Brunch (vers 11h-11h30) + Dîner.

Tisanes, thé, café, sont à disposition.

Les produits sont en grande partie bio, parfois même locaux. L'équipe cuisine végétarien et vegan. En cas de grosses intolérances, le signaler au gîte de Valsaintes.

Exemples de repas :

- Brunch : Confiture - Pâte à tartiner maison - Gâteau pommes et noix - Pudding de chia - Amandes et graines - Fruits frais - Tarte salée - Flan de légumes - Œufs mollets - Salade verte - Pâté végétal.
- Dîner : Soupe ou crudités - Plat autour du monde avec légumes et une céréale - Dessert.



Inscription au stage « Yoga et pratiques créatives » 2025 du vendredi 13 Juin (10h) au dimanche 15 juin (17h) Valsaintes (04)

NOM : PRENOM :

Mail :

Adresse :

.....

Pratiquant(e) de yoga : oui / non

Commentaires (informations particulières à signaler aux intervenants) :

.....

.....

.....

Modalités de paiement

Versement d'un acompte : 115 €, par **virement de préférence** ou par chèque à l'ordre de Association YOG'ACTION

RIB pour les virements

IBAN - Identifiant international de compte
International Bank Account Number

FR1020041010082595197F02910

BIC - Identifiant international de l'établissement
Bank Identifier Code

PSSTFRPPMAR

NB : un remboursement de l'acompte en cas de désistement pourra être effectué jusqu'au 30 avril 2025. Passé ce délai, l'acompte restera acquis à l'Association.

Accès et modalités de transport

Abbaye de Valsaintes

Lieu dit Boulinette

04150 Simiane La Rotonde

Tél. 04 92 75 94 19

Contact mél ; info@valsaintes.org / Site Internet : <https://www.valsaintes.org/>

Parking gratuit.

La liste des participants vous sera communiquée début mai pour organiser d'éventuels co-voiturages.

.....
⇒ Bulletin à renvoyer par mail à yogactions@gmail.com ou par courrier à :
Association Yog'action - 24 rue Farjon 13001 Marseille
.....