

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

**Nom:**

**Prénom:**

**Age:**

**Adresse:**

**Tel:**

**Mail:**

Avez vous déjà reçu des soins Ayurvédiques et/ou autres massages ? Si oui à quelle fréquence à peu près ?

Avez vous déjà effectué une cure Ayurvédique ? Si oui à quel endroit ?

Poids:            Taille:

Pratiquez vous une activité physique régulière ?

Pratiquez vous le Hatha yoga ?

Avez vous déjà été opéré ? Si oui merci de préciser ( raison, année ) :

Prenez vous un traitement médicamenteux ?

Avez vous un problème de santé actuellement ?

Etes vous végétarien ou végétalien ?

Information que vous souhaitez nous communiquer ( alimentation particulière, allergie... ) :

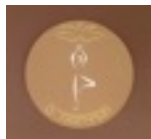
Quelles sont vos intentions pour cette cure ?

Comment vous sentez vous actuellement ?

Personne(s) à contacter en cas d'urgence:

Nom:

N° de tél.



## BULLETIN DE RESERVATION

Lieu du séjour: **DOMAINE DE LA PALOMBE - Hameau de Basse 34 800 OCTON**

Organisateur: **Association OBANYAN YOGA** - Association déclarée sous le n°W113007673 dont le siège est situé au: 12 chemin du pied blanc - 11 110 SALLES-D'AUDE. Elle est soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901.

Contact: **Amandine GALTIER - 06 50 24 62 39 - Mail: obanyan.ayurveda@gmail.com**

Date du séjour: du ... / ... / ... au ... / ... / ...

( ) Séjour de 14 jours et 13 nuits en pension complète ( toutes les chambres ont une salle de bain privée ) - Animation comprise ( voir programme ci-joint )

( ) Séjour de 7 jours et 6 nuits en pension complète ( toutes les chambres ont une salle de bain privée ) - Animation comprise ( voir programme ci-joint )

- **COCHER LES OPTIONS CHOISIES:**

\* ( ) Séjour tout compris en chambre individuelle : 1470 euros ( 1 semaine ) ou 2940 euros ( 2 semaines )

\* ( ) Séjour tout compris en chambre partagée ( 2 lits simples - chambre à partager avec une personne de même sexe ): 1270 euros ( 1 semaine ) ou 2540 euros ( 2 semaines )

\* ( ) Séjour tout compris en chambre double pour un couple: 2540 euros ( 1 semaine ) ou 5080 euros ( 2 semaines ).

\* ( ) Navette depuis la gare de BEZIERS / La Palombe: 15 euros / per. / trajet

\* *En fonction du déroulement et de la météo, le programme des ateliers est susceptible d'être modifié.*

Je soussigné: Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

Téléphone: ..... Mail: .....

m'inscris au séjour dont les prestations sont décrites ci-dessus et verse un acompte de ..... euros, correspondant à 30 % du montant total de: ..... euros. Paiement par ( entourer la case correspondante ) : virement bancaire - chèque - espèces - à l'ordre de: « Association Ôbanyan yoga ».

Je dispose d'un délai de rétractation de 7 jours à compter de la signature du présent contrat. L'acompte sera encaissé passé ce délai. Il n'est pas remboursable sauf restrictions liées à l'actualité sanitaire ( confinement ou restrictions de déplacement ).

Merci de retourner le dossier à l'adresse suivante: ÔBANYAN, 1 impasse des ormeaux 11 110 Salles-d'Aude.

Le: ..... / ..... / ..... à .....

**Signature du participant** suivie de la mention « lu et approuvé »:

# PROGRAMME

## \* SEJOUR DE 7 ou 14 JOURS

**DIMANCHE:** arrivée à partir de 16h, installation, puis début des consultations individuelles avec Amandine Galtier avec détermination d'un protocole de soins révisable au jour le jour.

– 20h: repas - 21h: présentation de l'équipe et du programme de la semaine.

### - DU LUNDI AU VENDREDI:

**7h15:** Dinacharya ( routine matinale ) – Séance de méditation et Vinyasa yoga de 7h30 à 8h30

**8h45 / 12h30 ou 14h00 / 17h30:** Soins et massages ayurvédiques

Les curistes regagnent leur chambre et nous venons les chercher. Un court temps de repos est nécessaire entre chaque soin. Un groupe recevra les soins le matin, l'autre l'après-midi, en alternance chaque jour.

**12h45:** repas ayurvédiques et végétariens aux 6 saveurs ( végétalien et sans gluten possible ) préparés par Christian Ravinel.

**19h30:** Dîner

- **SAMEDI:** Départ après le petit-déjeuner jusqu'à 11h

- **Pour les séjours de 14 jours:**

- **Samedi et dimanche:** jours « off » ( sans soins sauf cas particulier )

- **Samedi suivant:** Départ entre 9h et 11h.

## ATELIERS

Les curistes peuvent profiter de leur temps libre ( matin ou après-midi selon le jour ) pour visiter les nombreux sites d'intérêt aux alentours ou randonner, nous vous conseillerons avec grand plaisir. Des ateliers sont proposés mais vous êtes libre d'y participer ou non, les inscriptions s'effectuent sur place.

### \* PROGRAMME DES ATELIERS ( susceptible d'être modifié )

**Mardi:** Initiation à l'ayurveda de 18h à 19h

**Mercredi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h30 à 19h

**Jedi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h30 à 19h

**Vendredi: de 17h à 19h:** randonnée pédestre de 14h à 17h

**Samedi:** randonnée pédestre de 14h à 17h **puis à 20h30:** Discussion autour de l'Ayurveda avec Amandine Galtier et Christian Ravinel / Mantras de clôture

**Des soirées Mantras et méditation peuvent être proposés durant le séjour.**

## MEMBRE DE L'ÉQUIPE ( Les thérapeutes peuvent être remplacer selon les périodes )

- **Amandine GALTIER:** Organisatrice des cures et Praticienne en Ayurveda en charge des consultations et des thérapies.

- **Christian RAVINEL:** notre hôte, chef de cuisine et Praticien en Ayurveda, animera les ateliers cuisine et ayurvéda.

- **Laura TENSY:** Thérapeute

- **Isabelle MARTIN-SERVA:** Thérapeute

- **Saïda BOUDINA:** Thérapeute

- **Arnaud FRANCK-MANGATALLE:** Thérapeute

## REGLEMENT INTERIEUR

- Nos séjours ne sont pas adaptés à ces pathologies: toxicomanie, état dépressif si accompagné d'un traitement médicamenteux lourd ( anxiolytiques + antidépresseurs et somnifères ), névroses, psychoses, maladies graves en phase terminale.
- Les traitement médicamenteux et problèmes de santé devront être signalés au responsable du séjour avant la cure.
- Les produits stupéfiants, l'alcool et la cigarette sont interdits au sein de l'établissement ( cigarettes en dehors de l' établissement seulement )
- Les responsables se réserve le droit de mettre fin au contrat à tout moment et sans dédommagement si le comportement du résident devait perturber le bon fonctionnement de la cure.
- Les séjours proposés relèvent du bien-être et ne peuvent remplacer ou être assimilés à un traitement médical.

Je soussigné ..... déclare avoir pris connaissances des conditions ci-dessus, ne pas avoir de contre-indication pour un séjour bien-être comprenant \*massages, séances de Hatha-yoga et relaxation.

Le ...../...../..... à .....

Signature du participant suivie de la mention « lu et approuvé »:

\* Les participants sont toujours libres de participer aux activités et les soins se font toujours en accord avec le participant, rien n'est imposé