

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 7 jours et 6 nuits en pension complète (toutes les chambres ont une salle de bain privée) - 5 jours de soins - Animation comprise (voir programme ci-joint)

- COCHER L'OPTION CHOISIE:

- * () Séjour tout compris en chambre individuelle : 1470 euros
- * () Séjour tout compris en chambre partagée (2 lits simples - chambre à partager avec une personne de même sexe): 1270 euros
- * () Séjour tout compris en chambre double pour un couple: 2540 euros (1270 euros/personne)
- * () Navette depuis Montpellier St ROCH ou TGV / 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:

souhaite m'inscrire au séjour dont les prestations sont décrites ci-dessus.

Je 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 nouvelles 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

** CURE AYURVEDIQUE DE 7 JOURS ET 6 NUITS EN PENSION COMPLETE **

- **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
– 18h30: cérémonie d'ouverture

- DU LUNDI AU VENDREDI:

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

8h45 / 12h ou 13h45 / 17 h: 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.

12h30: repas ayurvédiques et végétariens aux 6 saveurs (végétalien et sans gluten possible) préparés par Christian Ravinel.

19h30: Dîner

- **SAMEDI de 8h à 9h:** cérémonie de clôture puis collation – Départ jusqu'à 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)**

Lundi: Initiation à l'ayurveda de 18h à 19h

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

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

Jedi: de 17h à 19h: randonnée pédestre de 14h à 17h

Vendredi: randonnée pédestre de 14h à 17h

Vendredi à 20h30: Discussion autour de l'Ayurveda avec Amandine Galtier et Christian Ravinel / Mantras

D'autres ateliers pourront être proposés durant le séjour (Yoga Nidra, chants, méditation).

MEMBRE DE L'ÉQUIPE (Les thérapeutes peuvent être remplacés 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**
- **Sonia GAUTHIER: Thérapeute**
- **Isabelle MARTIN-SERVA: Thérapeute**
- **Aïcha LAPIERRE: Thérapeute**
- **Arnaud FRANCK-MANGATALLE: Thérapeute**
- **Geoffrey DE ANGELIS: Guide de randonnée**

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