

## Weekend du 04/05 Mars 2023

à Giron (Ain)

Maximum 10 personnes

<https://www.loriginepilates.com/week-end-pilates-et-sophro>

Activez vos ressources intérieures

Activez votre corps

**WEEK-END PILATES - SOPHRO**

**4 ET 5 MARS 2023**

SORTIE RAQUETTE (LOCATION INCLUSE)

A Giron dans l'Ain

The graphic features a winter scene with snow-covered trees. It includes a woman in a Pilates pose, a woman in a meditative pose, a snowman, and a mug of hot chocolate. A white arrow points from the Pilates woman towards the top left.

Venez vous ressourcer dans le massif du Jura lors d'un week-end convivial, apaisant et chaleureux. Séances de Pilates, sophrologie et sortie en raquettes sont au programme de ce séjour hivernal.

### Lieu d'accueil

Vous serez accueilli en pension complète au Relais Nordique  
50 route de la Pesse  
01130 GIRON



## Au programme

### Samedi 04 Mars

9h30 : Accueil/Arrivée

10h00 : Ouverture du week-end  
Présentations

10h30 : Séance de Pilates

12h00 : Repas

14h00 : Sortie en raquettes, accessible à tous.  
Facultative

Vous pouvez aussi utiliser ce temps pour vous reposer, faire une sieste, lire, écouter de la musique...

18h00 : Séance de Pilates douce et relaxation

19h30 : Repas

21h00 : Soirée à définir selon vos besoins/envies

### Dimanche 09 Octobre

8h00 : Réveil en douceur

8h30-9h30 : Petit-déjeuner

10h00 : Séance de Pilates

12h00 : Repas

13h30 : Conférence (thème à définir)

15h30 : Séance de sophrologie

16h30 : Clôture du week-end

## Tarif

310 €

Early boarding : 280€ pour tout règlement avant le 15/01/23

Est compris dans ce prix :

Pension complète + taxes de séjour  
3 repas - 1 petit déjeuner  
3 séances de Pilates  
2 séances de sophrologie  
1 atelier respiration/méditation  
1 sortie en raquettes d'environ 2h  
1 conférence  
1 temps d'échanges à définir ensemble  
Tout le matériel nécessaire aux cours (y compris la location des raquettes)

N'est pas compris dans ce prix :

- Transport jusqu'au Relais Nordique  
- Les boissons prises en dehors des repas et les boissons alcoolisées

**Réservez vite votre place**

Date limite d'inscription : 04/02/2023

Contactez Floriane ou Nancy pour connaître les disponibilités ou pour tout autre renseignement :

Floriane Vailloud, professeur de Pilates

[lorigine.pilates@gmail.com](mailto:lorigine.pilates@gmail.com)

06 77 91 57 19

Nancy Sanchez, sophrologue

[nancysanchez.pro@gmail.com](mailto:nancysanchez.pro@gmail.com)

07 78 42 03 55

## Fiche d'inscription

(à remplir et à renvoyer par mail ou par courrier postal)

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Personne à contacter en cas d'urgence (nom, prénom, téléphone) :

.....

.....

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre twin ou triple (en fonction de votre choix, à nous communiquer)
- 3 repas et 1 petit déjeuner au restaurant du Relais Nordique
- Taxes de séjour
- Sortie raquettes
- Séances de Pilates/Relaxation/sophrologie
- Atelier/conférence

Le prix ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au Relais Nordique
- Les boissons

### Règlement :

Je souhaite régler seulement les arrhes pour l'instant (le solde restant sera à payer le premier jour du stage) :

Arrhes : 155,00 € (ou 140€ pour les early boarding)

Je souhaite régler le montant total du séjour tout de suite :

Règlement complet : 310,00 € (ou 280€ pour les early boarding)

A noter : seul le règlement des arrhes ou du montant total sera pris en compte pour une inscription définitive

J'accepte les conditions générales de vente (inscrites ci-dessous)

Fait le .....

Signature du participant :

# Questionnaire de santé (à renvoyer par mail ou par courrier postal)

Nom :

Prénom :

Concernant les repas :

Souffrez-vous d'allergies alimentaires ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

Avez-vous des aversions alimentaires, régime particulier ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

Concernant votre santé :

Avez-vous ou avez-vous eu des accidents, blessures ou interventions chirurgicales ? Si oui, quoi et quand ?

.....

.....

Souffrez-vous d'un problème de santé (Hypertension, Diabète, cancer...) ?

.....

Prenez-vous un traitement médical ?

.....

Souffrez-vous des douleurs particulières ?

.....

Est-ce que vous fumez ?

.....

Mesdames, êtes-vous enceinte ?

.....

Pratiquez-vous une activité physique ?

.....

- Je suis conscient(e) qu'il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant de partir et de prendre toutes les assurances nécessaires, autant pour le voyage que pour ma santé sur place.

Fait à .....,

Le .....

Signature du pratiquant :

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## **Réservation et conditions de règlement :**

### **Pièces à fournir pour réserver votre place :**

• Le formulaire d'inscription et le questionnaire de santé signé et daté à nous retourner par courrier ou email à :

FLORIANE GUYON  
52 RUE DU CENTRE  
01100 MARTIGNAT  
[lorigine.pilates@gmail.com](mailto:lorigine.pilates@gmail.com)

- Le règlement total du séjour soit :
  - 310,00 € (ou 280,00€ pour les early boarding)
- **OU** Le règlement des arrhes de 50% (non remboursables)
  - 155,00 € (ou 140€ pour les early boarding)

par chèque à l'ordre de Floriane Vailloud  
ou par virement bancaire : IBAN : FR76 1027 8073 2300 0208 1070 131

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par email dès réception de votre règlement.  
Le solde des 50% restants vous sera demandé le premier jour du stage.

### **Annulation et modification :**

L'annulation ou la modification de votre réservation peut entraîner des frais. Ces éventuels frais vous seront indiqués avant de procéder à l'annulation de votre stage. Toute demande d'annulation ou de modification devra être effectuée par écrit et à l'adresse suivante : [lorigine.pilates@gmail.com](mailto:lorigine.pilates@gmail.com)

### **Conditions d'annulation :**

En cas d'annulation, les arrhes représentant 50% du montant total ne seront en aucun cas remboursées (sauf sous présentation d'un certificat médical de contre-indication à toute pratique sportive OU d'un certificat Covid positif de moins de 7 jours).

- Si annulation avant le 04/02/2023 (30 jours) : Remboursement à hauteur de 100% (hors arrhes)
- Si annulation entre le 04/02/2023 et le 18/02/2023 : Remboursement à hauteur de 50% (hors arrhes)
- Si annulation après le 18/02/2023 soit dans les 15 jours avant le 1er jour du weekend aucun remboursement ne sera possible.

### **Défaut de paiement / annulation :**

Le défaut de paiement du solde dans le délai imparti, est susceptible d'entraîner l'annulation de la commande du fait du client sans remboursement des arrhes.

### **Annulation par l'organisateur :**

L'organisateur se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum de participants établi à 8 personnes n'est pas atteint avant le 04/02/2023. La totalité des sommes perçues seront alors remboursées.

### **Conditions d'hébergement et de restauration :**

Le weekend proposé comprend une pension complète (3 repas, 1 petit déjeuner, une nuit en chambre twin ou triple avec sanitaires privatifs) au RELAIS NORDIQUE, 50 route de la Pesse, 01130 GIRON.

Vous pouvez avoir plus d'informations sur l'établissement sur leur site : <http://www.le-relais-nordique.com/index.htm>