

Week-end de Relaxation Active Martenot

animé par Marie-Annick Thomas, Françoise Cherfils et Marie-Laetitia d'Hérouville

Les 2-3-4 juin 2023 à l'Arbre aux étoiles

Un éco-lieu normand pour se reconnecter à soi-même et à la nature



© Photos : L'arbre aux étoiles et Association Relaxation Active

Programme de ce week-end ressourcement

Arrivée : vendredi 2 juin à partir de 16h, pour nous retrouver à 19h00 dans la salle de pratique pour l'ouverture du stage, avant le dîner partagé.

- Assise en silence les matins
- Cours de relaxation active en plein air et dans la salle de pratique
- Marches en conscience dans la propriété autour des œuvres de land art, du potager mandala, du jardin de plantes médicinales, des ânes et chevaux ...
- Partages de moments conviviaux pendant les repas

Départ : dimanche 4 juin à 16h00.

Tarifs

270 € comprenant les frais pédagogiques (60 €) et la pension (210 €) (+ 15 € d'adhésion à l'association pour les non-membres, couvrant l'assurance). Le transport n'est pas compris dans le tarif.

Acompte de 100 € à l'inscription, le solde à l'arrivée au stage. Règlement par chèque à l'ordre de Association Relaxation Active (ANCV possible, hors adhésion).

Conditions d'annulation :

- 50 % des arrhes seront conservées en cas d'annulation avant le 9 mai 2023.
- La totalité des arrhes sera conservée en cas d'annulation à partir du 9 mai 2023.

Accès

Le gîte est à 2h de Paris et à 10 mn d'Honfleur et de la mer.

Accès en voiture (co-voiturage à organiser) ou par **train** :

- **Aller 2 juin** : Paris Saint Lazare 16h08 – Arrivée Pont-l'Évêque 18h07 puis taxi en commun (30 minutes).
- **Retour 4 juin** : Pont-l'Évêque 17h16 – Paris Saint Lazare 19h52 avec taxi en commun pour aller à la gare.

Adresse de l'Arbre aux étoiles

168, impasse d'Aumale - Le Feugré - 27210 Fatouville-Grestain
www.larbreauxetoiles.fr

Informations pratiques

- Le dîner du vendredi soir sera tiré du panier : chacun apporte quelque chose à partager.
- Puis tous les repas sont inclus (*soit 2 petits déjeuners, 2 déjeuners dont 1 déjeuner offert par l'Association Relaxation Active, 1 dîner et toutes les pauses/collations*).
- Le nombre maximum de stagiaires est de 15.
- Les chambres sont partagées en lits simples répartis sur 2 niveaux (4 couchages possibles mais 2 personnes par logement pour que chacun ait son intimité). Les lits sont faits. Seules les serviettes de toilette ne sont pas fournies.
- Apporter des vêtements souples/amples pour être à l'aise dans les mouvements et des baskets pour l'extérieur.

Pour tout renseignement complémentaire

Marie-Annick Thomas - Tel : 06 10 25 41 99

Françoise Cherfils - Tel : 06 17 45 88 70

Marie-Laetitia d'Hérouville - Tel : 06 14 32 47 00

Week-end de Relaxation Active Martenot

animé par Marie-Annick Thomas, Françoise Cherfils et Marie-Laetitia d'Hérouville

Les 2-3-4 juin 2023 à l'Arbre aux étoiles

Un éco-lieu normand pour se reconnecter à soi-même et à la nature

Bulletin d'inscription

→ À retourner avant le 23 avril 2023 à : Association Relaxation Active
Chez Marie-Annick Thomas
8, boulevard Jourdan
75014 Paris

→ Accompagné d'un chèque de 100 € d'arrhes à l'ordre de : Association Relaxation Active

Je viens au stage :

En train depuis Paris En voiture depuis Paris/banlieue. Nombre éventuel de places pour co-voiturage :

Autre point de départ en voiture : Je désire un co-voiturage

NOM :

Prénom :

Adresse postale :

Mail :

Tél :

Date et signature :

Merci de cocher cette case pour votre consentement au traitement de vos données

En envoyant ce bulletin d'inscription, j'accepte que les informations remplies soient exploitées dans le cadre du stage par l'Association Relaxation active

Les informations recueillies sur ce bulletin d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'Association Relaxation Active dans le but de vous inscrire au stage suscité. Elles sont conservées pendant 3 ans et sont destinées uniquement à l'Association Relaxation Active et ne sont pas soumises à des tiers. Conformément à la loi «RGPD », vous pouvez exercer votre droit :

- d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier,

- de retrait de votre consentement à l'utilisation des données collectées par ce bulletin d'inscription en contactant Marie-Annick Thomas par mail : marie-annick@relaxation-active.asso.fr



relaxation active

Association loi 1901, créée en 1993

www.relaxation-active.asso.fr