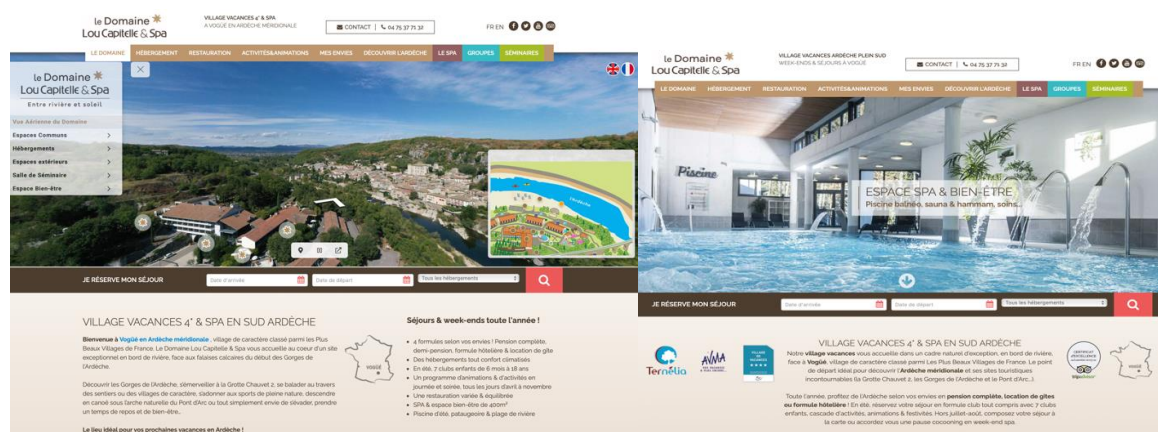


Séjour Marche et Méditations du 22 au 24 avril 2023

Au Domaine **Lou Capitelle** à Vogüe
en Ardèche méridionale



Voici le séjour de pratiques de marche et méditations pendant lequel nous vous ferons découvrir :

- plusieurs techniques de méditations : assises, debout, immobiles, en mouvement, en marchant, en dansant, actives, énergétiques ... dans la nature et dans une belle salle d'activité
- les chemins de randonnées et la nature aux alentours de Vogüe

Prévoir une tenue de rando chaude et une tenue souple et confortable pour les activités en salle (tenue de yoga, survêtement...), un plaid ou une petite couverture, des chaussons, un tapis de yoga et tout élément de confort complémentaire (coussins, ...). N'oubliez pas votre maillot de bain !

Les circuits de randonnée autour du Domaine sont riches et variés. Quand nous marcherons, nous ne chercherons pas la performance, mais le plaisir, le contact à soi-même et à la nature.

• 2 liens pour plus de renseignements sur le lieu :

<http://loucapitelle.com>

<http://visite.ardeche-guide.com/Vogue/V360VOGUE/V360-VOGUE-2.0.html>

Programme prévisionnel adaptable
en fonction de la météo et des souhaits des participants

Journée-type :

- 07H30 : éveil corporel pour les lève-tôt
- 08H30 à 09H00 : petit déjeuner
- 09H30 à midi : marche et méditations en salle ou marche avec éventuelle visite touristique
- 12H30 : déjeuner
- après-midi : marche et méditations en salle ou marche avec éventuelle visite touristique

- 19H30 : dîner
- 21H00 : méditations du soir, ...

En fonction de la météo il sera possible de partir à la journée avec le pique-nique.

Les tarifs

Attention. Les inscriptions sont limitées à 24 personnes.

Les places seront attribuées au fur et à mesure de la réception des bulletins d'inscription.

Tarif de 455 € par personne comprenant :

- La pension complète du lundi soir au samedi matin en chambre confort avec vin à chaque repas et café à midi.
- Apéritif ardéchois de bienvenue
- Taxe de séjour de 0,99 €/nuitée/personne
- Adhésion à l'association gérant le domaine
- Accès à la salle d'activité
- Animation marche et méditation
- Frais de préparation du séjour
- Animations proposées par le domaine
- Accès à l'espace détente et SPA (10h-12h* et 15h-19h & Nocturnes de 21h à 23h* lundi, mercredi, vendredi et samedi avec créneau 15H-19H réservé aux adultes (sauf mercredi et dimanche)).
- Assurance annulation/rapatriement

Non compris :

- Le supplément chambre individuelle dans la mesure des places disponibles : 21€/nuitée
- L'accès au sauna/hammam et les éventuels soins individuels proposés par le domaine à régler directement sur place.
- Les frais de covoiturage (360 kms A/R) et d'éventuel péage d'autoroute (environ 30 € A/R par véhicule, 02H20 avec péage, 03H00 sans péage) en fonction de ce que nous déciderons ensemble en réunion préparatoire. En plus des déplacements sont à prévoir sur place soit une fourchette de 35 à 40 € par personne.

Paielement

Le règlement se fera par 2 chèques, à l'ordre de Montagne Évasion avec le bulletin d'inscription (page 4 de ce document)

- Un chèque de 160 € encaissé à l'inscription (30 %)
- Un chèque de 295 € encaissé mi-mars 2024 (solde)

Pour les conditions d'annulation du village de vacances, voir les Conditions Générales de Vente sur leur site [Conditions générales de vente \(loucapitelle.com\)](https://www.loucapitelle.com) et la notice de l'assurance annulation.

- Vos animateurs pour les renseignements sur le séjour et pour les inscriptions :

André Cabrera : 06 72 88 51 92 – a.cabrera@wanadoo.fr

Pascal Holtzer : 06 07 76 20 22 - pholtzer@lilo.org

Séjour Marche et méditation du 22 au 27 avril 2024 à Vogüe

Fiche d'inscription à envoyer avec les deux chèques à l'ordre de Montagne Évasion

Nom Prénom :

Téléphone fixe/mobile :

Mail :

Nom et téléphone de la personne à avertir en cas de besoin :

Je veux bien prendre mon véhicule :

Si oui type et numéro d'immatriculation :

Souhait de chambre individuelle (dans la limite des disponibilités) :

Je souhaite partager ma chambre avec :

Régime alimentaire ou allergies éventuelles :

chèques : indiquer la banque et numéro de chèque

acompte de 160 € encaissé à l'inscription :

solde de 295 € encaissé mi-mars :

Les inscriptions seront enregistrées dans leur ordre d'arrivée à l'adresse suivante :

Pascal Holtzer
19 rue Antoine Polotti
38130 Echirolles

A

Le

Signature

Renseignements complémentaires facultatifs :

- Mon expérience de la méditation :

- Mes attentes pour ce séjour :