

Séjour Marche et Méditations 2025

Au moulin de César à Vaison-la-romaine dans le Vaucluse



Voici un 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 Vaison la Romaine

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 :

<https://www.escapade-vacances.com/nos-destinations/>

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 22 personnes.

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

Tarif de 470 € par personne comprenant :

- La pension complète du lundi soir au samedi midi en chambre calme et confortable équipées d'un sanitaire complet (douche ou baignoire, lavabo et wc)
 - draps fournis (lits faits à l'arrivée)
 - linge de toilette fourni (6 € si changement en cours de séjour)
 - restauration : spécialités régionales, menus sportifs adaptés à nos activités, panier repas préparés par le chef (prévoir vos contenants).
- Les repas sont servis à table (entrée – plat + accompagnement – dessert – ¼ de vin et 1 café compris aux repas)
- Pot de bienvenue
 - Taxe de séjour de 0,61 €/nuitée/personne
 - Frais de dossier
 - Accès à la salle d'activité
 - Animation marche et méditation
 - Frais de préparation du séjour
 - Assurance annulation

Non compris :

- Le supplément chambre individuelle dans la mesure des places disponibles : 95 € pour les 5 nuitées
- Les frais de covoiturage (370 kms A/R plus déplacements 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 141 € encaissé à l'inscription (30 %)
- Un chèque de 329 € encaissé fin mars 2024 (solde)

Pour les conditions d'annulation du village de vacances, voir les Conditions Générales de Vente sur leur site <https://www.escapade-vacances.com/conditions-generales-de-vente-groupes/>

- 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 au 2025 à Vaison La Romaine

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 141 € encaissé à l'inscription :

solde de 329 € encaissé mi-mars :

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

André Cabrera, 18 rue Guy Môquet, 38130 Echirolles

A

Le

Signature

Renseignements complémentaires facultatifs :

- Mon expérience de la méditation :

- Mes attentes pour ce séjour :