

# Week-end

## DÉTENTE, NATURE ET SOINS AYURVÉDIQUES

Vendredi 22 novembre  
Au dimanche 24 novembre 2024



22 allée Rocroi 93320 LES PAVILLONS SOUS BOIS

06.22.79.76.30

EFFISENS vous propose un week-end pour vous ressourcer, loin de l'agitation de la ville, en pleine nature à 1 heure de paris.

➤ ***Le lieu :***

Maison briarde dans un hameau paisible de Verdelot, à 90km de Paris, dans la charmante vallée du Petit-Morin.



➤ ***L'hébergement :***

Logement en chambres individuelles ou doubles.



➤ ***Les intervenants :***

Sandra GERMADE, massothérapeute, énergétique .

Nadia LOZAC'HMEUR, massothérapeute, professeur de yoga.

### ➤ *Les soins :*

2 massages ayurvédiques par jour. Les soins sont personnalisés en fonction des besoins de votre corps.

Un peignoir de bain vous sera remis à votre arrivée.

Yoga et Relaxation au quotidien.



### ➤ *Le programme :*

- Accueil et installation des curistes à partir de 11h30
- Ce séjour est dédié au repos et à la détente. Vous recevrez 5 massages personnalisés et différents ( 1 le vendredi, 2 le samedi et 2 le dimanche) entrecoupés de phases de repos et/ou de promenades bucoliques. Les massages et soins sont personnalisés en fonction de vos besoins et de ce que nous ressentons pour chacun d'entre vous.
- Atelier cuisine ayurvédique vous est proposé pour ceux qui veulent.
- Chaque jour des cours de yoga et de relaxation .
- Départ des curistes le dimanche à partir de 16h.



### ➤ *Les repas :*

Découverte de la cuisine ayurvédique, nous veillons particulièrement à cuisiner des légumes et des fruits de saison. Les repas sont entièrement préparés par nos soins et partagés dans une ambiance conviviale.

### ➤ *Le prix du séjour : 590 €*

590 € (possibilité de payer en plusieurs fois).

Le séjour comprend 5 soins, les activités ainsi que la pension complète ayurvédique.

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au domaine, ni les frais d'adhésion à l'association *Effisens*\*.

Les arrhes, d'un montant de 200€, sont à régler pour réserver votre place à ce week-end. Possibilité de régler le séjour en plusieurs fois.

En cas d'annulation de votre part, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes, sauf cas particulier sur présentation de justificatifs. Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

\* Pour participer aux activités *Effisens* il vous est demandé d'adhérer à l'association pour un montant de 10 € valable sur l'année 2024/25.



# FICHE D'INSCRIPTION

## Détente Ayurvédique

22 au 24 novembre 2024

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Prière de retourner le présent bulletin dûment complété et accompagné d'un premier versement de 200 € à titre d'arrhes + 10 € pour l'adhésion à l'association.

Le solde de 390 € sera à régler avant le 18 octobre 2024. Plusieurs versements sont possibles.

Possibilité de régler par chèque à l'ordre d'**Effisens** ou en espèces ou par virement bancaire :FR76 3006 6107 6100 0204 4100 167 CMCIFRPP

Un e-mail de confirmation ainsi que les informations concernant la cure vous seront envoyés dès réception de votre dossier.

En cas d'annulation à votre initiative, **Effisens** se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

Date et signature du client

(précédé de la mention manuscrite : lu et approuvé)

# BULLETIN D'ADHÉSION

Association soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901

A remplir par l'adhérent (exemplaire à conserver par l'association) :

Prénom : .....

Nom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél : .....

Email : .....@.....

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association : **Effisens**

A ce titre, je déclare reconnaître l'objet de l'association, et en avoir accepté les statuts ainsi que le règlement intérieur qui sont mis à ma disposition dans les locaux de l'association. J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours.

Le montant de la cotisation est de 10 €, payable par tout moyen.

Fait à ....., le .....

Signature

(Faire précéder de la mention « Lu et approuvé »)

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Pour l'exercer, adressez-vous au secrétariat de l'association.