



Formulaire d'Inscription Séjour Bien-être au Château de LIGOURE du 26 au 30 mai 2027

4 jours pour se ressourcer, lâcher prise et s'épanouir dans des multiples activités, selon vos envies, avec des professionnels qualifiés. Au programme : Yoga - Qi Gong - Relaxation - Randonnées - Méditation - Danse Thérapie – Art Thérapie - Animations et Conférences bien-être.

€ 420 par personne tout compris (hébergement, pension complète, accès à tous les ateliers), *hors frais de transport.

Hébergement en chambres partagées. Le château a des grands espaces, il n'y a pas de chambre individuelle. Les salles de bains, espace douches et W.C. communs.

Pension complète : petit déjeuner – déjeuner – goûter et dîner inclus dans le forfait

La cuisine végétarienne est préparée sur place par un restaurateur, avec de produits bio, locaux et de saison. Si vous souhaitez de plats avec viande il aura un petit supplément de € 30 par personne pour tout le séjour.

Accès à toutes les activités bien-être selon ses préférences et activités à découvrir, en petits groupes de 12 à 15 personnes maximum. Deux créneaux horaires seront proposés pour une même activité, afin que vous ayez la possibilité de participer à toutes les activités.

Acompte à la réservation € 120,- par chèque à l'ordre de Association Qigong Terre Nous, 9 chemin de Châtenay , 92290 Châtenay Malabry ou payable en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/qigong-terre-nous/evenements/sejour-bien-etre-au-chateau-de-ligoure>

50% du solde à régler au 30 mars 2027 et le restant du solde au 30 avril 2027.

Chaque participant(e) certifie être en bonne santé et de avoir n'avoir aucune contrainte médicale, pour la pratique des activités bien-être proposés dans le cadre su séjour.

Nom et prénom :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

e-mail:

en cas d'urgence prévenir _____ téléphone _____

Droit à l'image: pour les publications dans le groupe WhatsApp de l'association, la page web de l'association, la promotion des activités de l'association,

☐ donne son autorisation pour apparaître dans les photos et vidéos

☐ ne donne pas son accord

Fait à

le

« lu et approuvé »

Comment comptez-vous vous rendre au Château de Ligoure

En voiture :

Pouvez-vous prendre d'autres personnes dans votre voiture : combien de personnes :

Vous demandez un covoiturage (frais d'essence et péage à partager) :

Vous prendrez le train jusqu'à la Gare de Limoges :

Pour vous rendre de la Gare de Limoges au Château il vous faudra réserver un taxi (trajet 30 min)
Souhaitez-vous partager un taxi avec d'autres participant(e)s :

*tous les frais de transport sont à la charge des participant(e)s

Les repas

Avez vous des allergies alimentaires :

Souhaitez-vous des repas avec viande (supplément de € 30 pour tout le séjour)

Les chambres : Les draps sont fournis.

Nous indiquer le nom de la/ ou les personne(s) avec qui vous partagerez la chambre :

Les journées bien-être vous êtes libre de choisir les activités à votre rythme.

7h00 à 7h45 : marche tonique ou méditation
8h00 à 9h00 : petit déjeuner
9h30 à 10h30 : activité en salle ou en plein air
11h00 à 12h00 : relaxation
12h30 à 13h00 : déjeuner
14h30 à 15:30 : activité douce
15:30 à 16h00 : goûter
16h00 à 18:00 : atelier et/ou randonnée de 15h45 à 18h30
19h00 à 20h00 : dîner
20h30 à 21h30 : conférence

Vous recevrez le planning final 3 semaines avant la date du séjour, pour vous inscrire aux activités ; en même temps que les informations complémentaires vous concernant.

Conditions d'annulation

Les conditions d'annulation de l'hôtellerie sont applicables. Si vous annulez 30 jours avant la date du début du séjour le 50 % de la totalité du coût du séjour vous sera retenu. Toute annulation 7 jours avant la date de début du séjour, ou non présentation au séjour sans aucun avis, ne donnent aucun droit au remboursement, sauf si une personne de la liste d'attente prend votre place.