

FICHE INDIVIDUELLE
Séjour d'initiation aux pratiques ayurvédiques
du 11 au 17 octobre 2021

Nom : Prénom :
Né(e) le : Sexe :
Adresse :
Mail : Tel :
Profession : Activités extra-professionnelles :

Mode de transport prévu pour arriver au gîte :
Heure approximative d'arrivée :
(Une navette est possible de la gare de Villefranche-sur-Saône au gîte)

RENSEIGNEMENTS UTILES :

Antécédents médicaux :

Allergies/ Intolérance/ Hypersensibilité :

Traitements actuels :

Quelle est votre expérience de l'Ayurvéda (cures, séjours, massages...) et du yoga ?

Modalités de paiement et d'annulation

Coût : **680 €** la semaine tout compris (Prestations et hébergement en chambre double) + **30 €** d'adhésion à l'association A.M.A. (Ayurveda Mon Ami)

Versement d'un acompte de 300 € à l'inscription à renvoyer avec cette fiche remplie à AMA, 131, rue Auguste Aucour - 69400 VILLEFRANCHE SUR SAONE

Annulation :

En cas d'annulation de notre part, l'intégralité des sommes versées sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part moins de 15 jours avant le début de la cure, l'acompte sera conservé

Le séjour démarré puis interrompu du fait du participant, pour quelques raisons que ce soit ne donne droit à aucun remboursement.

Détails pratiques :

- prévoir plaid, zafu ou coussin pour la méditation, vêtements légers pour le yoga, serviettes et vieux maillots pour les massages
- prévoir maillot de bain et serviette de bain, peignoir
- prévoir stylo et bloc-notes
- les animaux ne sont pas admis
- les repas seront bio, végétariens et sans sucre durant toute la durée de la cure
- gratte langue , verre en cuivre , neti pot (cocher la case si vous n'en disposez pas)
- téléphone, tablette et ordinateur autorisés de 20h à 7h du matin

PLAN D'ACCES

Itinéraire pour les Buis du Creux, 43 Impasse du Creux - Cogny - 69640

(si besoin 06 80 77 97 87 / 04 74 03 64 76 ou 06 88 25 00 37)

Sortie d'autoroute : 31.2 - Villefranche sur Saône
(Sortie 1 en venant de Lyon - sortie 2 en venant de Paris)

Itinéraire pour arriver au Creux sans passer par village de Cogny (15 km)

□□ au premier rond-point après la sortie d'autoroute, prendre à gauche direction Roanne.

□□ Continuer tout droit en gardant la direction Roanne sur la D306 puis D338, pendant 4km par LIMAS et GLEIZE (traverser 9 rond-points).

□□ Suivre tout droit la D31 direction Chervinges, le Saule d'Oingt.

□□ Continuer sur 7 km en traversant Chervinges puis La Maladière.

□□ A la Maladière, tourner à droite direction Cogny - continuer sur 2km environ jusqu'au hameau le Montessuis (ne pas tourner à gauche pour prendre la montée vers le hameau mais) continuer sur 50m vers le Creux L'accès au gîte se fait par chemin à gauche derrière la dernière maison (aux volets bleus) du hameau. Panneau les Buis du Creux et parking sur la droite.

Si vous utilisez GPS, entrer le Montessuis - le Creux n'est pas dans les GPS.

Si vous arrivez par le village de Cogny

□□ Dans le village, prendre direction Theizé / Ville sur Jarnioux -

□□ environ 300m après la sortie de Cogny, bifurcation avec une série de panneaux - garder la même direction tout droit - suivre panneau gîte les Buis du Creux 2 km.

Attention votre destination est le lieu-dit « les Buis du Creux » et non « les Buis du Chardonnet » qui est le lieu d'habitation des propriétaires du gîte et qui se trouve à 2 km au-delà du Creux !