

## Règlement

- Le nombre de places étant limité à 25 personnes, la participation à ce stage ne se fera que sur réservation.
- Tout participant devra avoir remis son dossier complet avant le 25 mai 2017 afin que son inscription soit prise en compte
- Aucune participation ne sera remboursée sauf sur présentation d'un certificat médical
- L'ASCS décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte
- Les animaux ne sont pas admis durant ce séjour sur le domaine de La Chabotte
- Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.
- Vous autorisez l'ASCS à utiliser les photos prises pendant le séjour pour tous ses besoins

### Rappel des conditions d'hébergement :

- S'agissant d'un centre de vacances, l'hébergement durant ce weekend se fera dans des chambres de 4 personnes composées de 2 x 2 lits superposés (90 x 190 cm). Les sanitaires (douche + wc) sont communs aux chambres de chaque bâtiment
- Si vous souhaitez être en chambre couple /individuelle, merci de le préciser lors de votre inscription. Un supplément de 20 € vous sera demandé.
- Les locaux (chambres et pièces de vie communes) devront être laissés propre à votre départ.

## Association Sportive et Culturelle des Semailles

18 Av. des Nations - 69140 Rillieux la Pape

Tel : 04 78 88 59 69

Mail : [contact@ascs.fr](mailto:contact@ascs.fr) - Web : [www.ascs.fr](http://www.ascs.fr)



## WEEKEND BIEN-ÊTRE

L'ASCS organise un week-end bien-être les 17 et 18 juin 2017 au Centre de Vacances « La Chabotte » à Poët Laval dans la Drôme.

Le centre dispose d'hébergement, de salles d'activités, d'une piscine et de nombreux sentiers de balades.

L'occasion pour vous de vous ressourcer le temps d'un week-end.

Activités proposées : Yoga, Sophrologie, Percussions Corporelles, Hypnose - Coaching - PNL

### Planning du week-end :

Samedi 17 juin 2017		Dimanche 18 juin	
	Activités - Ateliers		Activités - Ateliers
10h-10h45	Accueil - Réunion d'information	7h30-9h	Yoga
11h-12h30	Yoga (Hata Yoga) / Atelier hypnose (les ballons)	8h30-10h	Petit déjeuner
12h30-14h	Repas en commun	10h-11h30	Percussions corporelles / PNL-Ancrage
14h-15h30	Hypnose / Ballade sophro-nature	12h-14h	Repas en commun
16h-17h30	Percussions corporelles et atelier sur la voix	14h-15h30	Hypnose / Ballade sophro-nature
18h-19h30	Yoga (Hata Yoga) / Ballade sophro-nature	16h-17h	Retour sur le weekend (ressenti - idées)
19h30...	Repas en commun et ateliers dans la soirée		

*L'atelier "ballade sophro-nature" sera fait en fonction de la météo. En cas de pluie, un atelier de sophrologie aura lieu à la place*

Réservations obligatoires au 04 78 88 59 69

ou par mail [contact@ascs.fr](mailto:contact@ascs.fr).

Clôture des inscriptions le 25 mai 2017

## LES INTERVENANTS DU WEEK-END

### VALERIE - YOGA :

Valérie intervient à l'ASCS en proposant des stages de yoga. Pendant ce week-end, elle vous propose de vous initier au Hatha-Yoga, une discipline de bien-être physique et psychique, un rendez-vous avec soi-même pour s'intérioriser et trouver un peu de sérénité.

### FLORENCE - SOPHROLOGIE :

Florence intervient à l'ASCS en proposant des cours et des stages de sophrologie. Lors de ce week-end, elle proposera des séances en extérieur, afin de travailler sur les sens, la marche, la posture, le moment présent.

### MAX - PERCUSSIONS CORPORELLES :

Max est musicien et enseignant à l'ASCS. Lors de ce week-end, il vous proposera un programme de corps musical : il s'agit de faire vibrer l'ensemble du corps avec des percussions corporelles (assis puis debout), des percussions digitales en jouant des instruments. Son programme comprend une partie calme puis une partie plus énergique.

### CHRISTELE ET JEAN-SEBASTIEN - HYPNOSE-COACHING-PNL :

Christèle intervient à l'ASCS en proposant des stages d'hypnose. Pour ce week-end, elle propose de faire un « atelier bonheur » et un travail positif sur ce même thème. En parallèle, Jean-Sébastien propose de faire du coaching sur le principe du speed-coaching.

## INFOS

**Merci de prévoir un plaid et votre tapis pour les ateliers de Yoga et de Sophrologie**

### Hébergement :

S'agissant d'un centre de vacances, l'hébergement durant ce weekend se fera dans des **chambres de 4 personnes composées de 2 x 2 lits superposés (90 x 190 cm). Les sanitaires (douche + wc) sont communs aux chambres de chaque bâtiment**

Si vous souhaitez être en **chambre couple /individuelle**, merci de le préciser lors de votre inscription. Un **supplément de 20 €** vous sera demandé.

Les locaux (chambres et pièces de vie communes) devront être laissés propre à votre départ.

### Restauration :

Merci de nous signaler vos allergies alimentaires et intolérances afin que nous le signalions au traiteur qui nous prépare les repas sur place.

### Tarif :

Ce stage vous est proposé au tarif de : **90 € / personne**. Il comprend votre hébergement en pension complète et l'accès l'ensemble des ateliers qui vous seront proposés. Votre règlement sera encaissé quelques jours avant le stage



## Bulletin d'Inscription

Nom & prénom du participant	.....
Adresse complète	..... ..... .....
Adresse Mail	..... @ .....
Téléphone portable	.....
Enfant de—de 3 ans (Gratuit)	.....x 0 € = ..... €
Enfant de 3 à 13 ans (30 €)	.....x 30 € = ..... €
Adultes et + de 13 ans (90 €)	.....x 90 € = ..... €
Supplément chambre couple / individuelle (20 €)	.....x 20 € = ..... €
Souhaitez-vous une attestation pour votre Comité d'Entreprise ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<b>TOTAL DE VOTRE RESERVATION :</b> ..... Payable par chèque (A l'ordre de l'ASCS).
Allergies alimentaires ou intolérances : ..... ..... .....	
Où avez-vous connu l'ASCS ? <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Ancien adhérent <input type="checkbox"/> Site ASCS <input type="checkbox"/> Ville de Rillieux <input type="checkbox"/> Le Progrès <input type="checkbox"/> Connaissances <input type="checkbox"/> Plaquette <input type="checkbox"/> Boîte aux lettres <input type="checkbox"/> Autres : .....	
Je soussigné (e) ..... Reconnais avoir pris connaissance des éléments se trouvant sur ce présent bulletin.	
Fait à.....Le .....	Signature : .....