

## **Un temps pour soi**

**Samedi 23 avril de 10h à 17h**

**A la Maison du Cairn à Herrère**

Je vous propose le temps d'une journée de revenir à soi, faire une pause et prendre soin de son corps, de son énergie et de son esprit. Par le biais de pratiques en mouvements et immobiles nous éveillerons les différentes parties du corps tout en apaisant le mental afin de cultiver un calme intérieur et une écoute de soi.

### **Au programme :**

- Etirements et automassages
- Qi Gong & sons thérapeutiques
- Méditation et relaxation
- Repas partagé à midi

Des temps d'explications théoriques seront présent ainsi que des temps d'échanges pour répondre aux différentes questions des participants.

### **A prévoir :**

- de quoi prendre des notes
- une tenue souple ou de sport permettant de bouger aisément
- des baskets propres pour l'intérieur
- une petite couverture ou un plaid
- un coussin de méditation ou banc de méditation si vous en avez un (facultatif).

## **Bulletin d'inscription**

**Un temps pour soi**

**Samedi 23 avril de 10h à 17h**

**A la Maison du Cairn à Herrère**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**Téléphone mobile :** \_\_\_\_\_

**Email :** \_\_\_\_\_

**Tarif : 50 euros    Règlement : Par chèque à l'ordre de Thomas Schickel**

**Bulletin à renvoyer à : Thomas Schickel**

**38 rue Auguste Peyre 64400 Oloron Sainte Marie**

**Date limite de réception des inscriptions : Mercredi 20 avril**

**Date :**

**« Lu et approuvé »**

**Nom, prénom, signature :**

## **Conditions générales d'inscriptions**

### **Inscription :**

L'inscription d'un(e) participant(e) au temps de pratiques « Un temps pour soi » n'est acquise qu'après la réception du bulletin d'inscription complété et signé et joint du règlement, et ce avant la date limite de réception des inscriptions.

### **Tarif et règlement :**

50 euros par personne

Le règlement s'effectue par chèque à l'ordre de Thomas Schickel joint au bulletin d'inscription et à renvoyer à l'adresse indiquée sur ce dernier.

### **Annulation du fait de Thomas Schickel :**

En cas d'annulation de la prestation par Thomas Schickel, les participants seront intégralement remboursés de la somme de cette dernière.

### **Désistement/abandon :**

Un désistement est possible dans un délai de 7 jours avant le début de la prestation. Dans ce cas, l'intégralité de la somme de l'inscription sera remboursée à la personne s'étant désistée.

Au-delà du délai de 7 jours avant le début de la prestation, aucun remboursement ne sera effectué par Thomas Schickel.

En cas d'abandon de la part d'un(e) participant(e) au cours de l'après-midi, aucun remboursement ne sera effectué par Thomas Schickel.

**Date :**

**« Lu et approuvé »**

**Nom, prénom, signature :**