

WEEK-END YOGA

*d-stress*



05-07 juillet

# Un RV en Ariège

“Le yoga est un voyage dont  
le territoire à découvrir n’est  
autre que soi même”

Rejoins moi le temps d’un week-end yoga dans  
un magnifique domaine dont le côté atypique  
saura te charmer.

Situé à juste 50 minutes de Toulouse, en plein  
cœur de la nature c’est un lieu idéal pour  
profiter du calme et du charme des paysages  
ariégeois.

Viens embrapper pour une parenthèse loin de  
l’agitation de ton quotidien, poser tes  
premières valises de l’été et apprécier la  
douceur d’un ressourcement au plus près de  
la nature et juste prendre le temps de vivre.

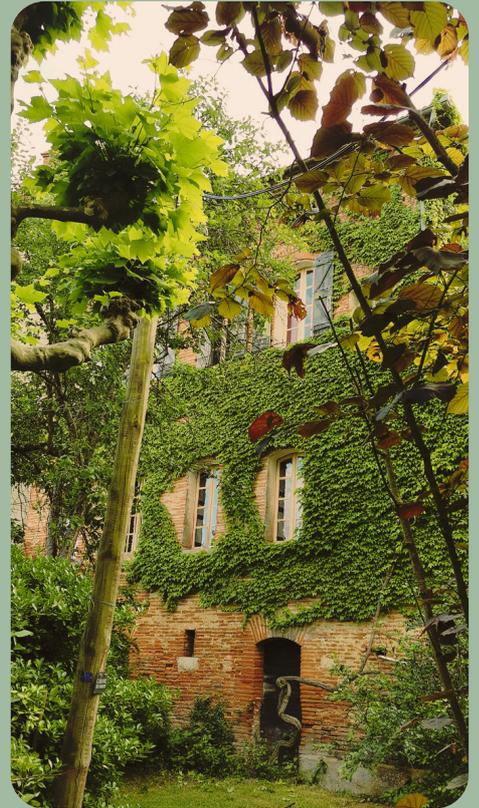


Je te propose un programme autour  
de différentes pratiques du Yoga,  
(Hatha Flow, Yin Yoga, méditation,  
exercices de respiration..) et de  
moments de temps libres pour  
profiter au grès de tes envies du parc  
du château ou de la campagne  
environnante.

# Le Château

Magnifique bâtisse du XVIII<sup>e</sup> siècle dans son jus qui a gardé son charme authentique et décoré dans un style unique et original. Une balade dans les couloirs du château saura déjà te combler.

Tu profiteras d'une vue imprenable sur les Pyrénées Ariégeoises, d'un grand parc ainsi que d'une cours intérieure ombragée et paisible.



## Les chambres

Tu seras logé dans une des nombreuses et modestes chambres du château, toutes décorées dans un style simple. Chambre partagée.

**VENDREDI**

- 16:30/17:00 Arrivée au Château  
Installation  
Jus de bienvenue
- 18:00-20:00 Faisons connaissance  
Présentation du séjour  
Pratique Yang Yin Yoga
- 20:00-21:00 Dîner healthy

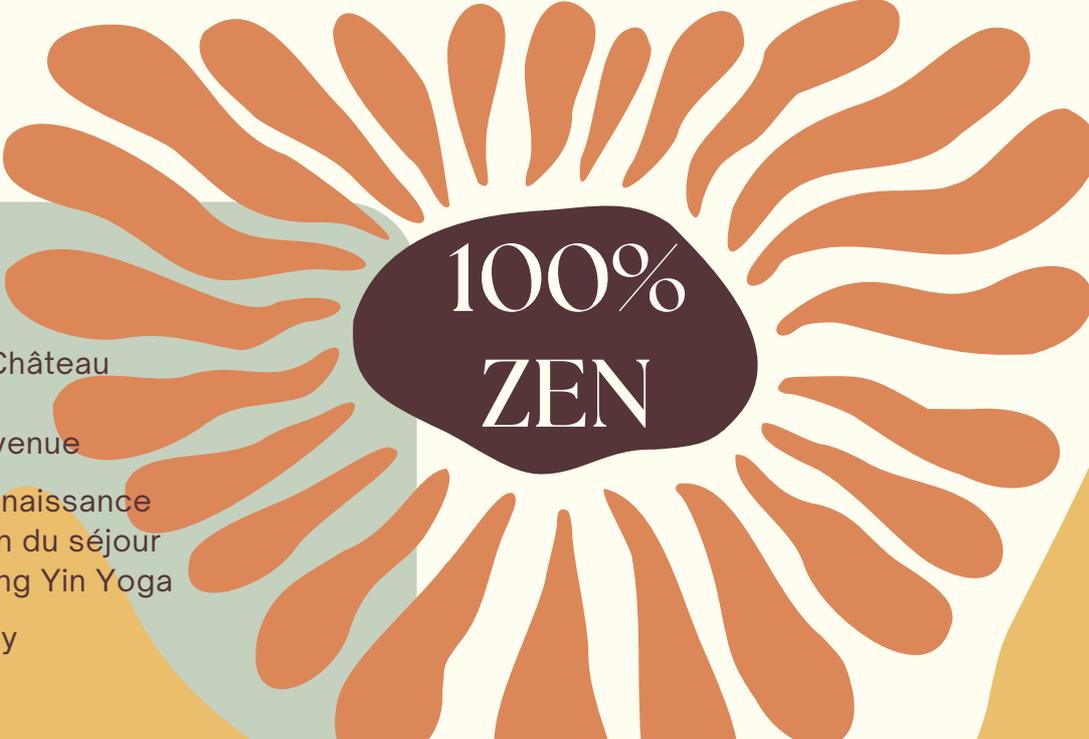
**SAMEDI**

- 08:00-08:30 Thé & collation
- 08:30-09:30 Panayamas & Marche Afghane
- 09:30-11:00 Yoga flow et relaxation
- 11:30-13:30 Déjeuner healthy
- 13:30-16:00 Temps libre, repos ou balade
- 16:30-18:00 Mandala naturel
- 18:00-19:30 Pratique douce de Yin
- 20:00-21:00 Dîner healthy

**DIMANCHE**

- 08:30-09:00 Thé & collation
- 09:00-11:30 Pranayamas - méditation  
Yoga flow et relaxation
- 11:30-12:30 Cercle de clôture
- 12:30-14:30 Brunch healthy & papotages
- 15:00 Départ

*Ce programme est susceptible d'être modifié et/ou adapté - aucune obligation de participer à chaque séance de yoga. Pas de niveau requis.  
Pension complète et matériel de pratique fournis (tapis, briques, sangles, bolsters).*



100%  
ZEN

**INFOS PRATIQUES**

Ce week-end s'adresse à toi si tu souhaites t'accorder du temps, ralentir et prendre soin de ton corps, calmer ton mental et rencontrer ou pratiquer le yoga.

Débutant(e) ou pas, tu trouveras ta place dans la joie et le partage.

Ce séjour est mixte.

**A PRÉVOIR DANS TA VALISE**

- vêtements confortables
- drap de bain, crème solaire, casquette
- baskets et tenue de marche
- gourde, sac à dos
- un carnet et un stylo

*Les repas sont healthy et faits maison, tu pourras nous faire part de tes éventuelles allergies ou intolérances alimentaires.*

\*  
Tarif Early Bird jusqu'au 15 avril 2024

295€\*

Tarif après le  
15 avril 2024

340€

Comprend:

- l'hébergement 2 nuits en chambre partagée  
*chambre solo en fonction des disponibilité en supplément me consulter\**
- pension complète + collations et boissons
- 4 séances de yoga
- atelier

*Transport jusqu'au lieu et assurance non inclus*

# COMMENT RÉSERVER?

Remplir la fiche d'inscription et me la renvoyer datée et signée à mon adresse mail [omileneyoga@gmail.com](mailto:omileneyoga@gmail.com) accompagnée du versement d'un acompte de 170€ (*non remboursable et non échangeable*). Le solde est à verser avant le 14 avril pour le séjour au tarif Early Bird à 295 euros ou au plus tard le 31 mai pour le tarif normal à 340€.

Tu peux choisir de régler la totalité à la réservation.

Les paiements échelonnés sont possibles sur demande.

Le règlement se fait par chèque (à mon ordre) ou virement bancaire sur le compte de Milène OLIVAN.

**IBAN FR76 1621 8000 0140 1008 4028 757**

**BIC BFBKFRP1**

*\*Pour une chambre en occupation seule me consulter pour connaître les disponibilités et le supplément à payer*



## INFORMATIONS

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

e-mail :

Téléphone :

## QUESTIONNAIRE

Avez vous eu un ou des actes chirurgicaux récents?  
Si oui lesquels?

Avez vous des problèmes de santé (asthme, épilepsie, problèmes cardiovasculaires, maladie des yeux, troubles psychomoteurs, maladie grave...)? Si oui lesquels?

Etes vous apte à la pratique physique avec accord du médecin?  
OUI  NON

Avez vous des contre indications? Si oui lesquelles?

Avez vous des intolérances alimentaires? Si oui lesquelles?

Quel est votre niveau de yoga?

débutant

intermédiaire

avancé

*La pratique du yoga nécessite une condition physique et mentale suffisante. Les clients participants au séjour de OMYOGA sont invités à choisir une pratique adaptée à leur niveau, la pratique du yoga n'est pas une compétition, les clients sont tenus d'écouter leur corps afin d'éviter les blessures. En validant son formulaire de réservation, le Client reconnaît n'être atteint d'aucune maladie, infirmité, allergie rendant incompatible le bon déroulement des séances et du séjour du fait de son état de santé.*

# Conditions Générales de Vente

---

Toute inscription et réservation vaut acceptation expresse et irrévocable du séjour ainsi que des présents termes et Conditions Générales de Vente et, le cas échéant, des Conditions Particulières de Vente.

Il est de la responsabilité du Client de prendre connaissance des Conditions Générales de Vente avant toute réservation de Séjour avec Milène OLIVAN. En souscrivant à un séjour de yoga le Client reconnaît le faire sous sa pleine et entière responsabilité. A réception des éléments cités ci-dessous, une confirmation d'inscription au sera adressée au Client par mail.

Le dossier d'inscription est à renvoyer de manière dématérialisée (scan ou photo smartphone) par email uniquement à l'adresse suivante : [omilene yoga@gmail.com](mailto:omilene yoga@gmail.com)

Il doit être daté, signé et précédé de la mention « Lu et approuvé ».

L'inscription ne sera définitive qu'à la réception du formulaire d'inscription dûment complété, de l'acompte versé ou du paiement de la totalité.

La réservation du séjour est considérée comme définitivement valide dès lors que le Client aura effectué le paiement du montant total dû dans les modalités et délais décrits, et remis le formulaire d'inscription dûment rempli et signé.

Le paiement t doit être effectué par virement bancaire sur le compte de Milène OLIVAN

IBAN FR76 1621 8000 0140 1008 4028 757

BIC BFBKFRP1

ou par chèque à son ordre.

Dans le cas de toute réservation bénéficiant d'une réduction, tarif communément appelé « EARLY BIRD », la date d'expiration de l'offre est communiquée sur le formulaire d'inscription.

Pour prétendre à cette réduction, le règlement doit être effectué dans sa totalité (acompte + solde) avant la date d'expiration de l'offre. Passé ce délai, les conditions classiques de réservation et de paiement s'appliquent.

## Conditions Particulières :

Le client reconnaît avoir pris connaissance du niveau requis demandé et de la nature des exercices physiques pratiqués durant les séances de yoga en cours collectifs dans le cadre du séjour qu'il a réservé auprès de Milène Olivan. Le client certifie sur l'honneur que sa constitution physique et son état de santé lui permettent de pratiquer le sport en général, et plus particulièrement de pratiquer les activités commandées auprès de Milène Olivan. Le client s'engage à informer Milène Olivan de ses antécédents médicaux ou problématiques de santé actuelles et à fournir un certificat médical s'il lui est expressément demandé. Milène Olivan se réserve le droit selon les indications du certificat médical de résilier sans préavis, ni indemnités, la relation contractuelle avec le client concerné, qui sera remboursé de tout ou partie des prestations commandées. Milène Olivan ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable des dommages directs ou indirects et/ou d'un accident survenu au cours du séjour réservé par le client. Le client consent à assumer tous les risques et toutes les conséquences liées à l'activité exercée, ainsi le client décharge Milène Olivan de toutes réclamations et actions judiciaires relatives à des blessures ou dommages occasionnés à sa personne et causés de quelque manière que ce soit découlant ou en raison de l'activité yoga.

Le client reconnaît avoir été informé par Milène Olivan de l'intérêt que représente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer conformément à l'article L 321-4 du code de sport.

## Frais supplémentaires:

Chaque Client devra vérifier qu'il dispose d'une assurance qui le couvre à titre personnel pour l'activité choisie. La réservation n'inclut pas les frais de voyage, le Client doit organiser et réserver à ses frais, son transport aller-retour de son domicile au lieu de séjour.

OMYOGA ne peut être tenue pour responsable de problèmes liés aux retards ou autres problématiques de voyage qui ne relèvent pas de sa responsabilité directe. Aucun remboursement ne sera consenti par OMYOGA en raison de problèmes liés aux transports.

Conditions d'annulation :

Conformément à l'article L 121-20 du Code de la Consommation, le Client est informé qu'il dispose d'un délai de sept jours à compter de la date de signature apposée sur le formulaire d'inscription pour exercer son droit de rétractation, sans pénalité et sans avoir à justifier d'un motif. Dans le cas d'une inscription moins de 40 jours avant la date de début de la retraite, le Client renonce expressément à son droit de rétractation en signant un document intitulé « demande de renonciation expresse au droit de rétractation » lors de la demande d'inscription. Toute notification d'annulation de réservation dans le délai de rétractation doit être faite à Milène OLIVAN par email à l'adresse : [omileneyoga@gmail.com](mailto:omileneyoga@gmail.com).

• Annulation du fait du participant :

L'annulation à l'initiative du participant doit être signifiée par lettre recommandée avec AR maximum 30 jours avant le début du week-end. Passé ce délai le solde reste dû. Si le participant ne se présente pas au week-end yoga ou quitte l'évènement avant la fin prévue, le solde final reste dû et aucun remboursement ni échange ne sera possible, quel que soit le motif invoqué.

Une prestation commencée est due dans son intégralité.

• Annulation du fait de OMYOGA :

Dans le cas où Milène Olivan serait contrainte d'annuler le séjour, quelle qu'en soit la raison, toutes les sommes versées seraient remboursées sauf si un report est proposé par Milène Olivan et accepté par le Client. Le Client ne pourra alors demander aucune indemnités supplémentaires au titre de dommages et intérêts.

• Annulation en cas de force majeure :

Milène Olivan est libérée de ses obligations contractuelles en cas de survenance d'un évènement de force majeure ou de tout fait imputable à un tiers ou tout autre circonstance ayant une cause extérieure et/ou indépendante du fait personnel de Milène Olivan l'empêchant directement ou indirectement d'exécuter normalement le séjour et ses obligations contractuelles.

Comportement :

En cas de comportement et/ou de pratiques non conformes à la législation en vigueur, en cas de mauvaise conduite (insultes, menaces, manque de respect, dénigrement, violence, harcèlement) envers Milène Olivan et/ou les participants (es) du week-end, Milène Olivan se réserve le droit de procéder au renvoi immédiat du participant.

Ce renvoi sera officialisé par lettre avec accusé de réception. Les frais occasionnés par ce renvoi et annexes à la prestation sont à la charge du participant ou de son tuteur légal et ne donnera droit à aucun remboursement ni indemnité.

Je certifie avoir pris connaissance et accepter les Conditions Générales de Vente, avoir versé à la transmission de ce formulaire le règlement de 150 euros par personne pour acompte, et m'engage à régler le solde 30 jours avant le début de la retraite soit au plus tard le 05 JUIN 2024.

J'autorise Milène Olivan et/ou son photographe à me photographier ou me filmer pendant la retraite et à diffuser les images sur différents supports de communication.

OUI

NON

Date et Signature (Précédé de la mention « lu et approuvé, bon pour accord »)

Le,