



## STAGE 3 JOURS COCOONING DE NOVEMBRE du 8 au 10 NOVEMBRE 2019



Après 6 ans de stages nomades aux 4 coins de la France et à l'étranger, Julie Ferrez pose son tapis de Yoga et ses haltères en Champagne, au milieu des vignes et vous accueille dans sa maison du bien-être, imaginée et créée par ses soins.

Chaque stage a sa thématique, et en ce mois de novembre, Julie vous propose une retraite de 3 jours : **COCOONING DE NOVEMBRE**

Durant cette parenthèse loin de votre quotidien, vous pourrez pratiquer : un yoga du dos pour le renforcer, l'étirer, mieux respirer, relancer votre énergie. Des séances de renfo des abdos et de la marchesculpter votre corps. Coté alimentation, des menus bien-être de saison vous seront proposés. Et pour prolonger votre bien-être vous avez la possibilité de vous faire masser en Thai ou en Shiastu.

Peu importe votre niveau, Julie s'occupera de vous et partagera ses secrets forme et bien-être loin du tumulte de votre quotidien.



Arrivée le **vendredi 8 novembre** entre 11h30 et 12h.

Départ le **dimanche 10 novembre 2019** à 14h00.

**L'adresse :**

**5 rue des Mondeville**

**10200 CHAMPIGNOL LEZ MONDEVILLE**

**Parking Public juste après la maison.**

**Votre stage comprend :**

Votre coaching avec Julie Ferrez

Votre hébergement en pension complète dans la maison du Bien-être (petit déjeuner-déjeuner-dîner)

**Tarifs :**

En Chambre single : 810 €

En Chambre partagée : 660 € (2 par chambre)

**Pour réserver et régler votre place :**

Merci de nous envoyer :

- un acompte de 250€ (les arrhes) à l'ordre de Julie Ferrez Coaching soit par chèque ou par virement (le RIB est à la fin de ce document)
- Et le solde restant (soit par chèque ou par virement) selon le choix du type de chambre. Si vous payez en plusieurs fois, merci de nous adresser tous vos chèques en même temps. Nous les encaisseront mois par mois jusque 10 jours avant le démarrage du stage.



### **Assurances :**

Nous vous demandons un certificat médical avec la mention de « non contre-indication à la pratique sportive » de moins de 3 mois. Celui-ci est obligatoire pour participer au stage.

### **Politique d'annulation :**

En cas d'annulation, seuls les arrhes ne seront pas remboursées.

Les réservations annulées au moins 60 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 100% sans frais supplémentaires.

Les réservations annulées au moins 30 jours avant le début du stage pourront être remboursées à hauteur de 100% (moins les arrhes).

Les réservations annulées au moins 14 jours avant le début du séjour pourront être remboursées à hauteur de 50% (moins les arrhes).

JULIEFERREZ Coaching se réserve le droit d'annuler ses stages s'il y a moins de 5 inscrits, 2 semaines avant la date du stage.



FICHE D'INSCRIPTION  
(A imprimer et renvoyer)



Du vendredi 10 novembre au dimanche 10 novembre 2019

**NOM :** .....

**PRENOM :** .....

**ADRESSE :** .....

**CODE POSTAL :** .....

**VILLE :** .....

**TELEPHONE :** .....

**MAIL :** .....

**Merci de cocher la chambre souhaitée :**

- Partagée (660€)
- Seule selon disponibilité (810€).

Pour les repas, merci de nous signaler si vous êtes végétarien ou si vous avez des allergies: .....

**DATE :** ...../..... /.....

**SIGNATURE**

(Précéder de la mention « bon pour accord ») :

**Dernière date de réservation : le 30 octobre 2019.**



JULIE FERREZ



La fiche d'inscription et le règlement sont à renvoyer à l'adresse suivante :

**JULIE FERREZ COACHING**  
**5 avenue de Parc de Passy**  
**75 016 Paris**

Dès sa réception, nous vous recontacterons par mail pour valider votre inscription.

RIB JULIEFERREZ Coaching si vous réglez par virement :

IBAN : FR76 1020 7000 4622 2181 0200 668

BIC : CCBPFRPPMTG

Contact en cas de besoin :

[Contact@julieferrez.com](mailto:Contact@julieferrez.com)

Tel : 0146476847