



JULIE FERREZ



STAGE 5 JOURS SUMMER TRAINING & YOGA du 27/08 au 1 septembre 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 cet été, Julie vous propose une retraite de 5 jours :
SUMMER TRAINING & YOGA

Durant cette parenthèse loin de votre quotidien, vous pourrez vous remettre en forme, faire une pause, amorcer une perte de poids et pratiquer le yoga

Au programme, des séances de yoga pour activer votre énergie, apprendre à mieux respirer. Des séances de renfo et de cardio dans les vignes pour renforcer et sculpter votre corps, des séances de méditation et relaxation pour vous détendre. Des ateliers relaxation, méthode Vittoz pour gagner en confiance en soi et calmer son mental. Côté alimentation, un atelier cuisine avec le chef, et 5 jours de menus « rééquilibrage alimentaire » pour retrouver la ligne et votre énergie.

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 **mardi 27 aout** pour 12h.
Départ le **dimanche 1 septembre 2019** à 14h30.

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 : 1150€ €
En Chambre partagée : 1050 €

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 mardi 27 aout au dimanche 1 septembre 2019

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE :

TELEPHONE :

MAIL :

Merci de cocher la chambre souhaitée :

- Partagée (1050 €)
- Seule selon disponibilité (1150 €).

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 8 aout 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 **JULIE FERREZ** Coaching si vous réglez par virement :

IBAN : FR76 1020 7000 4622 2181 0200 668

BIC : CCBPFRPPMTG

Contact en cas de besoin :

Contact@julieferrez.com

Tel : 0146476847