



JULIE FERREZ

# STAGE 7 JOURS

## Pause d'octobre en Méditerranée

### du 5 au 12 octobre 2019



Envie d'une petite pause au soleil avant la saison froide ?

Partez 7 jours en croisière avec votre coach sur les côtes Turques en bateau privatisé le Perla del Mar I.

Durant cette parenthèse loin de votre quotidien, vous pourrez vous remettre en forme, faire une pause, et pratiquer le yoga dans de merveilleuses conditions.

Au programme: des séances de yoga pour activer votre énergie. Des balades au fil des paysages qui changeront chaque jour, des criques magiques pour des séances de remise en forme atypiques. Des heures de transat, pour parfaire votre bronzage !

Coté alimentation, une cuisine locale, des fruits et des légumes frais, et 7 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.



JULIE FERREZ

## LE PROGRAMME & LES TARIFS



Arrivée le **samedi 5 octobre**  
Départ le **samedi 12 octobre** à 8h.

### L'adresse :

Aéroport de Dalaman (Turquie) puis transfert pour Gocek, ville pour embarquer sur le bateau à 16h

### Votre stage comprend :

Votre coaching avec Julie Ferrez

Votre hébergement en pension complète à bord du Perla Mar I (petit déjeuner-déjeuner-dîner)

Vos excursions

### Tarifs :

En Cabine double non partagée : 1930€

En cabine double partagée (même lit) : 1370 €

En Cabine partagée (lit simple séparé): 1570 €

### 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 15 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 50% (moins les arrhes).

Les réservations annulées au moins 14 jours avant le début du séjour pourront être remboursées à hauteur de 30% (moins les arrhes).

**JULIE FERREZ** Coaching se réserve le droit d'annuler son stage s'il y a moins de 7 inscrits, 2 semaines avant la date du stage.



JULIE FERREZ

## Le programme complet



**Jour 1:** -Samedi- Envol pour Dalaman. Aéroport, accueil par la conciergerie, transfert à la marina de Göcek.

Installation à bord 15h30. Départ en mer (temps de navigation 01h30), premières baignades et nuit dans la baie de Gemiler proche d'Oludeniz. Nuit en crique et dîner à bord.

**Jour 2:** -Dimanche – Départ matinal direction **la vallée des papillons** et sa superbe baie, puis direction **Kas**. Visite libre de la cité de Kas. Dîner à bord et nuit dans le port.

**Jour 3:** -Lundi- direction La baie de Kekova et autant de criques superbes, **Sunken city**, **la baie d'Uçagiz**. Nuit en crique baie de Salyengos. Dîner à bord.

**Jour 4:** -Mardi- Kekova, journée de crique en crique, les grottes marines **de Tersane**. Visite libre à terre du village de **Simena** et du château dominant ce chapelet d'îlots aux eaux somptueuses. Nuit en crique et dîner à bord

**Jour 5:** -Mercredi- Direction **Kalkan**. Possibilité en se rendant à terre de visiter le magnifique site historique de **Patara** (avec mini bus) et de découvrir son immense plage ( baignade à la plage). Mini bus vers Patara **cité de naissance d'Apollon**. Dîner à bord dans le port.

**Jour 6:** -Jeudi- direction la baie de **Gocek**. De très nombreuses haltes baignades tout au long de votre journée. Bedri Rahmi, l'île de Yassica, Domuz Adasi, etc.... Nuit en crique et dîner à bord.

**Jour 7:** Vendredi – Navigation dans la, **baie de cléopâtre**. Différentes baies tout au long de votre parcours pour vos dernières baignades dans la baie de göcek. Visite libre du charmant village au bord de l'eau. Dîner à bord dans le petit port de Gocek ou Fethiye.

**Jour 8:** – Samedi – Transferts. Petit déjeuner à bord puis débarquement 08h30. Transfert vers l'aéroport.



**FICHE D'INSCRIPTION**  
**(A imprimer et renvoyer)**



Du samedi 5 octobre au samedi 12 octobre 2019

**NOM :** .....

**PRENOM :** .....

**ADRESSE :**

.....

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

**VILLE :** .....

**TELEPHONE :** .....

**MAIL :** .....

**Merci de cocher la chambre souhaitée :**

- Cabine double seule (1930 €)
- Cabine double partagée (1370€)
- Cabine partagée lit simple (1570 €)

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 15 septembre 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](mailto:Contact@julieferrez.com)

Tel : 0146476847