



## PROGRAMME DES JOURNEES



### **Vendredi**

18 heures : accueil, repas, présentation du programme

### **Samedi**

8 heures à 11 heures : respiration

11 heures : brunch

12 heures 30 à 14 heures : présentation de la tradition chamanique des peuples de l'Altai

14 heures à 17 heures : baignade, temps de repos, tea time

A partir de 19 heures jusqu'à 22 heures 30 : cérémonie de rituel chamanique, cérémonie cacao

### **Dimanche**

8 heures : petit déjeuner et débriefing

10 heures : promenade en forêt et offrandes

12 heures : déjeuner

14 heures à 16 heures : libération des chakras au rythme du tambour

### Modalités pratiques

Hébergement : en gîte confortable, et en chambre partagée pas plus de 2 personnes.

Repas : végétariens essentiellement bios avec des légumes locaux et de saison

Transport : Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous est à votre charge – Toutefois le covoiturage sera favorisé et un groupe WhattApp sera créé pour l'évènement pour faciliter les échanges et le partage d'informations.

### Paiement et conditions :

Tarif tout compris : **350 euros**

Nous vous demandons un acompte préalable de **170 €** qui devra être versé à la réservation. Vous pouvez annuler à tout moment votre réservation, mais un dédommagement sera à prévoir pour les frais engagés.

Annulation à plus de 30 jours, remboursement total.

Annulation entre 30 et 10 jours, remboursement 50%.



## FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Téléphone et courriel :

Adresse :

- Je ne présente aucune contre-indication à la pratique des activités proposées dans le programme
- Je n'ai pas de contrainte alimentaire exceptée :

**Merci d'écrire « lu et approuvé » et apposer votre signature :**

Acompte et montant versé par :

- chèque :
- virement :
- Espèces :

Date :

A bientôt dans nos montagnes !