

## Stage Fondjouan 2017



### Informations complémentaires

#### Le coût de la pension complète, selon l'hébergement et par personne, est :

- Camping ou camping-car ..... 54,00 €/jour/pers  
Soit ..... 270,00 € pour les 5 jours
- Dortoir super éco (amener draps et serviettes) idem  
Soit ..... 270,00 € pour les 5 jours
- En dortoir 6 personnes ..... 58,00 €/jour/pers  
Soit ..... 290,00 € pour les 5 jours
- En dortoir 3/4 personnes .....62,00 €/jour/pers  
Soit ..... 310,00 € pour les 5 jours
- En dortoir 2 personnes..... 67,00 €/jour/pers  
Soit ..... 335,00 € pour les 5 jours
- En dortoir 1 personne ..... 74,00 €/jour/pers  
Soit ..... 370,00 € pour les 5 jours
  
- En chambre 3/4 personnes .....67,00 €/jour/pers  
Soit ..... 335,00 € pour les 5 jours
- En chambre double ou couple .... 77,00 €/jour/pers  
Soit..... 385,00 € pour les 5 jours

#### Chambre individuelle (à éviter peu de disponibilité)

- Avec velux + sanitaires séparés ..... 85 €/jour  
Soit 425 € pour les 5 jours
- Avec fenêtre + sanitaires séparés ..... 92 €/jour  
Soit 460 € pour les 5 jours
- Avec fenêtre + sanitaires privés ..... 102 €/jour  
Soit 510 € pour les 5 jours

Le dortoir fonctionne comme en auberge de jeunesse : les lits sont superposés et les sanitaires sont collectifs. Le confort est donc modeste, ce qui fait que certains préfèrent le camping.

N.B. : le prix de la pension complète couvre aussi la location des salles du domaine, ce qui explique qu'il n'est pas possible d'être logé dans les villages voisins.

Le fait de rester sur place présente d'ailleurs plusieurs autres avantages, notamment celui de rester dans l'ambiance du lieu que nous construisons.

## **Les repas**

Les repas seront végétariens le midi, végétarien ou avec poisson le soir, au choix.

## **Le coût du stage**

Pour ce qui concerne le stage proprement dit, comme indiqué dans la plaquette de présentation, il est de 300 euros par personne et de 540 euros par couple *pour une inscription avant le 15 Juin 2017*.

Au-delà de cette date, le tarif sera majoré de 50 euros.

Si vous venez pour la 2<sup>e</sup> fois : 250€, ensuite 200€.

Concernant les enfants, le coût est de :

- 200 € si vous souhaitez être le plus libre possible,
- 150 € si vous acceptez de prendre en charge le groupe d'enfants ½ journée,
- 100 € si vous acceptez de prendre en charge le groupe d'enfants pour deux ½ journées.

Si en cas de difficultés personnelles vous souhaitez bénéficier de tarifs réduits, *n'hésitez surtout pas* à nous contacter.

## **Matériel à prévoir**

Une tenue souple pour les différentes pratiques (Yoga, Qi Gong) ;

Des chaussettes ou des chaussons souples ;

Un zafu, ou un petit banc de méditation, sinon un gros coussin épais et dur ;

Une couverture ou un plaid pour la relaxation ;

Une longue écharpe ;

Une paire de tennis ou de chaussures de marche ;

Si vous en avez des boules de Qi Gong ;

Eventuellement, de quoi prendre des notes.

Pour les soirées : chansons ou sketches sont les bienvenus et pourquoi pas un instrument de musique facile à transporter si vous en disposez.

## **Règlements**

Le versement des arrhes se fait au moment de votre réservation : 50 euros pour le stage et 50 euros pour l'hébergement.

Les soldes seront réglés lors de l'arrivée au stage :

- A l'accueil de Fondjouan pour ce qui concerne l'hébergement,

- A l'entrée de notre salle principale pour ce qui nous concerne.

*Au plaisir de nous rencontrer, et de passer de magnifiques moments ensemble,*

*... en pleine conscience !!*

*Nicole, Banu, Bernard, Christine, Philippe et Gilles*