



INSCRIPTION STAGE YOGA ET AYURVEDA O SAVEURS DE L'INSTANT

Du vendredi 10 avril 18h au dimanche 12 avril 2026 16h

Animé par Nicole Decourcelles

Contact mail : decourcellesn@gmail.com

Contact tel 06 13 20 18 18

Nom Prénom

Date de naissance

Téléphone Mail

Adresse postale

Je connais déjà l'Ayurveda (précisez) et indiquez si vous pratiquez gratte-langue, pot neti (lota) et Gandush et si vous avez votre matériel

Je pratique le Yoga : précisez depuis combien de temps, quel type de yoga

Mes attentes pour ce week end

Problématique de santé que l'organisateur doit connaître (pour la pratique du yoga ou pour le stage en général)

Régime alimentaire spécifique

Personne à contacter en cas d'urgence (nom et téléphone)

Auto entreprise Nicole Decourcelles SIRET 880 083 951 00017 APE 8690F

Formation ENA MNC, adhérent OMNES n° 2864

Médiateur à la consommation : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> CNPM - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond

Tarif

Stage : 230 €

Accompagnement pédagogique, découverte de l'Ayurveda apports théoriques et pratiques, 2 cours de yoga par jour sur le thème des dosha, méditation, relaxation, chants...

Temps libre prévu pour balade dans le magnifique parc, baignade dans l'espace naturel, repos, lecture...

Tapis de yoga et Zafu disponibles sur place, si pratique en extérieur apporter son tapis

Acompte 130 € par chèque ou virement pour bloquer votre inscription

Solde 100€ à l'arrivée par chèque virement ou en espèces

Je règle par chèque : Nicole Decourcelles, 2 rue du Bourg Point Santé, 21200 Vignoles ☐

Je règle par virement IBAN FR18 3000 2025 3200 0009 0779 J81 Decourcelles Nicole ☐

Hébergement en pension complète est à partir de 150 € /pers. et jusqu'à 4 personnes dans la chambre
Il comprend : les petit-déjeuners, les repas du vendredi soir au dimanche midi inclus et l'accès à la tisanerie. L'hébergement sera à régler sur place à l'arrivée (chèque, espèce, CB) ou en amont par virement ou carte bancaire. Lien pour les réservations d'hébergement et pension :

<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/programme/stages/yoga-ayurveda-doshas>

ou par téléphone : 03 73 27 05 75

Vous pourrez choisir entre 3 types d'hébergement avec la pension complète :

- en chambre collective jusqu'à 4 personnes 150 €/pers.,
- en chambre à 2 : 180 €/personne,
- en chambre individuelle : 210 €

Possibilité de venir en duo avec une personne prenant juste pension complète sans effectuer le stage, prévenir l'Ecolieu au moment de la réservation.

Les draps sont inclus dans le tarif, prévoir ses serviettes de toilette et produits de toilette bio dégradables ou bio (si oubli vendus sur place), accès wifi gratuit

Possibilité de Massages auprès de praticiens d'Ô Saveur de l'Instant : à demander auprès du lieu d'accueil lors de la réservation,

Massages ayurvédiques : 70 € hammam (Jusqu'à 5 personnes, 25 €/séance d'1h)

Plages définies entre organisateur et O saveur de L'instant

Souhaite une navette depuis la gare de Louhans (voir avec l'Eco lieu) : 5 €/pers./trajet ☐

Souhaite un co voiturage depuis : Propose un co voiturage depuis

Le stage pourra être annulé en deçà de 8 personnes inscrites, la globalité des sommes versées sera alors remboursée. En dehors de ce cas, l'acompte versé n'est pas remboursable, mais pourra être déduit d'un autre stage le cas échéant (dans un délai d'un an).

Tout stage commencé est du dans sa globalité

Eco lieu O saveurs de l'instant

174 rue du Thiellat 71500 Saint-Usuge

infos@osaveurdelinstant.fr

www.osaveurdelinstant.fr

Je m'engage à respecter le lieu d'accueil et les conditions mentionnés ci dessus

Signature, lu et approuvé, date :

Auto entreprise Nicole Decourcelles SIRET 880 083 951 00017 APE 8690F

Formation ENA MNC, adhérent OMNES n° 2864

Médiateur à la consommation : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> CNPM - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond



LES ACCES

Ô Saveur de l'Instant se situe :
sur la commune de **Saint-Usuge**
à **10 min. de Louhans**

VENIR EN TRAIN

GARE DE LOUHANS

Louhans (10 min.) ->
Navette : 5 €/pers./trajet à réserver
directement auprès de l'Ecolieu

AUTRES GARES

*uniquement pour des groupes
constitués et à partir de 2 personnes
arrivant sur le même horaire*

gare de Chalon sur Saône
navette : -> 20 €/pers./trajet
gare du Creusot TGV
navette : -> 25 €/pers./trajet
à réserver directement auprès
de l'Ecolieu



VENIR EN VOITURE

-  Autoroute A6
sortie Chalon sur Saône
-  Autoroute A39
sortie : Beaurepaire en Bresse
(depuis le Nord)
sortie : Le Miroir (depuis le Sud)

à **40 min. de Lons le Saunier** et **Chalon sur Saône**
1h de Mâcon et Dijon
1h30 de Lyon et Genève

VENIR EN BUS OU EN CO-VOITURAGE

Consultez le site :

mobigo



Auto entreprise Nicole Decourcelles SIRET 880 083 951 00017 APE 8690F

Formation ENA MNC, adhérent OMNES n° 2864

Médiateur à la consommation : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> CNPM - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond