

Weekend retreat "Nourrir son équilibre" Marche - Yoga - Sauna - Hammam - piscine naturelle

15 au 17 mai 2020

Hôtel Balance à "Les Granges (Salvan)"



Inscriptions ouvertes !Nombre de places limité!

Hôtel Balance <http://www.hotel-balance.ch/>

Arrivée vendredi 15 mai vers 14h et départ dimanche vers 16h

en chambre simple, double, triple, quadruple

pension complète - TOUS les produits sont BIO ou DEMETER et végétariens

▶ petit déjeuner: grand buffet avec pain fait maison, confiture d'abricots fait maison, lait de vache, soja, riz, porridge sans gluten, soupe miso etc.

▶ midi : soupe/buffet des salades/plat(s) chaud(s)

▶ soir : soupe/entrée/buffet des salades/plats chauds/dessert (vous pouvez aussi choisir de prendre le dessert l'après-midi pendant la pause)

▶ cafétéria : les participants peuvent se servir gratuitement de tisanes/café pendant les pauses

▶ bibliothèque – wifi, livres, l'endroit a le même charme qu'il y a 120 ans

▶ grand jardin avec piscine naturelle, chaises longues, jardin médicinal, grand trampoline, espace...

▶ service gratuit pour aller chercher les clients à la gare de Les Marecottes

▶ parking

▶ et surtout ambiance bienveillante et chaleureuse

▶ accompagnement Sanasports par 2 moniteurs - 4 cours de yoga répartis sur le week end - tous les jours marche ou nordic walking 1h30 à 2h à organiser en fonction des participants

Dernier délai pour s'inscrire: 27 mars 2020

Inscription confirmée par le secrétariat dès réception du montant (au plus tard le 27.03.2020)

Versement sur l'IBAN de Sanasports (ou demander un BVR):

Banque Raiffeisen Lavaux 1095 Lutry - en faveur de : Sanasports 1005 Lausanne

IBAN CH03 8045 4000 1007 9163 2

Prix:	membres	non-membres
chambre double avec salle de bain à l'étage ou chambre à 3 ou 4 pers. avec salle de bain à l'étage	557.-	657.-
chambre individuelle avec salle de bain à l'étage	622.-	722.-
chambre double avec salle de bain	597.-	697.-
chambre individuelle avec salle de bain	687.-	787.-

Ne sont pas compris dans le prix:

Les boissons hors ce qui est compris dans le forfait
Le transport

Conditions d'annulation:

En cas d'annulation après le délai d'inscription (28.03.2020) et ce jusqu'à 7 jours avant le week-end (7 mai 2020) un montant de 100.- est conservé pour les frais administratifs.

En cas d'annulation la semaine avant le week-end (dès le 8 mai 2020), la totalité de la finance d'inscription est conservée.

En cas d'annulation par les organisateurs la totalité de la finance d'inscription est remboursée.

Pour le transport en voiture:

La liste des participants sera envoyée au début de semaine précédant le week end pour organiser le co-voiturage.

Pour le transport en train:

jusqu'à Les Marécottes (appeler l'hôtel à l'avance pour organiser le transport gratuit de la gare à l'hôtel)



Informations:

021 320.22.03 (Lu-Ma-Me-Ve: 9h-12h / Je: 14h-17h) – Fax: 021 320.22.04

E-Mail : info@sanasports.ch

