



5-8
MAI
2022



Women's Boostercamp

by
Domaine de Gressac

4 Jours dédiés à la santé et au bien-être

DÉTOX, REMISE EN FORME, RANDONNÉES, SOINS DU CORPS ET CUISINE GASTRONOMIQUE DANS LES PANORAMAS DE PROVENCE

Programme :

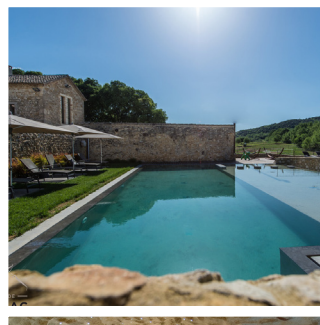
- Ateliers de coaching & activités sportives encadrées
- Randonnées participatives au coeur de la nature
- Soins du corps, massages relaxants & énergisants
- Cuisine gastronomique, diététique & détox
- Hébergement haut de gamme en gîtes authentiques

Journée type :

- 1 heure d'exercices d'éveil de type gym douce le matin
- Marches progressives / Nordic Walking (10 à 20 km/jour)
- 1 heure de stretching et/ou massages en fin de journée
- Selon planning, initiation au yoga / méditation

Un site privatisé, des professionnels dévoués

Au coeur d'un domaine d'exception, piscine, jacuzzi, salle de sport, gîtes haut de gammes, plage privée au bord de la rivière... sont à la disposition des participantes durant le stage. Coaching et soins prodigués par des professionnels reconnus et diplômés, exerçant à leur compte leur métier et mandatés par le Domaine de Gressac.



Women's Boostercamp

by
Domaine de Gressac

Bulletin d'inscription

Nom / Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Pays : Téléphone portable :

E-mail : @

Durée du séjour :

Arrivée possible dès le mercredi 4 mai 2022 à partir de 17h. Début des activités le jeudi matin.
Fin des activités le dimanche 8 mai en fin de journée. Possibilité d'un départ le lundi matin (inclu).

Prix de votre séjour :

- 1 590 euros pour les inscriptions « Single » en chambre single
- 1 450 euros pour les inscriptions « Twin » en chambre twin

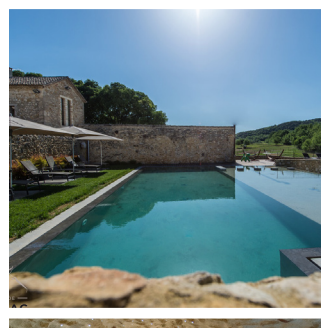
Conditions de paiement :

- 50 % d'arrhes à l'inscription.
- solde 60 jours avant la date d'arrivée.

Paiements à l'ordre de :
Domaine de Gressac Sarl
TVA FR 635 224 51 814 - Siret 522 451 8140 0019

Banque Crédit Agricole Languedoc
IBAN : FR76 1350 6100 0013 0964 1900 088
SWIFT : AGRIFRPP835





Women's Boostercamp

by
Domaine de Gressac



Tarifs & Conditions

Tarif séjour

- 1 590 euros pour les inscriptions Single (chambres «Single»)
- 1 450 euros pour les inscriptions Twin (chambres «Twin»)

Conditions d'inscription

- Signature du formulaire d'inscription joint
- Versement d'un acompte de 50% du montant global à l'inscription
- Versement du solde 60 jours avant la date du stage

Séjour incluant la pension complète du jeudi au dimanche avec arrivée la veille (soit 5 nuitées du mercredi au lundi, cocktail dînatoire le mercredi, petits déjeuners, déjeuners et dîner du jeudi au dimanche, petit déjeuner le lundi) . Restauration assurée par un chef, menus gastronomiques et detox de qualité avec des produits frais, volontairement faibles en calories, à déguster sur place ou à emporter pour le pique-nique du midi lors des sorties à la journée. L'hébergement est assuré en gîtes haut de gamme, chambres «Single» ou «Twin» selon réservation.



5-8
MAI
2022



Women's Boostercamp

by
Domaine de Gressac

Agrément

Certificat d'aptitude :

Les participantes doivent impérativement fournir une attestation médicale de non contre indication à la pratique des activités physiques et sportive datée de moins de 3 mois ainsi qu'un test PCR de moins de 24h ou PASS sanitaire.

Equipement :

Les participantes sont invitées à se munir d'une paire de bâtons de randonnée, de chaussures (type running ou trail pour la marche nordique, qui accrochent tout en permettant le déroulement du pied / avec semelles crantées et bon maintien de la cheville pour les parcours de randonnée), de vêtements adaptés à la marche par tous les temps, d'un petit sac à dos ainsi qu'une tenue sportive appropriée à la pratique des exercices physiques en salle.

Conditions :

Le stage aura lieu à partir de 8 participantes. Dès que le nombre de personnes est atteint la confirmation du stage sera envoyée par mail, au plus tard un mois avant le début du séjour. Le stage peut accueillir au maximum 15 participantes.

BON POUR ACCORD

(à compléter et à signer) Je soussigné M
.....

Certifie avoir pris connaissance des présentes ainsi que des conditions générales de vente jointes.

Fait à

Le

Signature avec mention « lu et approuvé »

.....





5 - 8
MAI
2022

Women's Boostercamp

by
Domaine de Gressac

Conditions de Vente

Annulation :

Pour toute annulation intervenant plus de 60 jours avant la date d'arrivée, les arrhes sont gardées, sauf si une nouvelle inscription d'une participante est prise entretemps par les organisateurs. Pour toute annulation intervenant moins de 60 jours avant la date d'arrivée, en cas de non présence ou de départ anticipé : 100 % du séjour sera facturé. Nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation. La réservation sera ferme et définitive lors de la réception des arrhes.

Hébergement :

Les participantes partageront les appartements haut de gamme du Domaine de Gressac, avec chacune sa propre chambre (sauf les inscriptions Twin pour lesquelles les participantes se partagent une chambre avec deux lits séparés). Chaque appartement dispose de lits Swissflex, salle de bain avec douche ou baignoire, salon, cuisine entièrement équipée (avec machine Nespresso), télévision, wifi gratuit, etc... Le prix du stage inclut les draps, les serviettes de bain et le nettoyage. Les gîtes et leurs appartements sont intégralement non fumeurs, et les animaux de compagnie ne sont pas admis sur le domaine.

Pension complète :

Le séjour inclut la pension complète du jeudi au dimanche (4 jours), un cocktail dînatoire le mercredi soir de l'arrivée ainsi que le petit déjeuner du lundi matin. Un chef cuisine sur place des menus gastronomiques et detox de qualité avec des produits frais et bio si possible, volontairement faibles en calories.

Détail du stage :

Le planning prévisionnel sera envoyé ultérieurement. Il inclut chaque jour un exercice d'éveil (gym douce) d'une heure le matin, une marche progressive sur les 4 jours sous forme de randonnée et/ou Nordicwalking, ainsi que deux massages de 45 minutes durant le séjour, et 1 heure de stretching en fin de journée. Les billets des sites à visiter sont également inclus. Si le planning le permet, une cession d'initiation au yoga et/ou à la méditation sera proposé. La piscine ainsi que toutes les infrastructures de Gressac seront à la disposition des participantes.

Tous les cours et soins sont donnés par des professionnels reconnus et diplômés, exerçant à leur compte leur métier et mandatés par le Domaine de Gressac, organisateur du stage. Planning donné à titre prévisionnel, indicatif et susceptible d'être modifié par les organisateurs en tout temps (surtout en cas de pluie).