

# Fiche d'inscription Stage Jeûne, Yoga, Marche et ateliers cuisine

avec Olivia Falavel (oliviatic@gmail.com - 06 60 74 33 68), Caroline et Christian Valette  
Montauban du samedi 4 au samedi 11 avril 2026 au Gîte Les Buddléias

**TARIF du Stage: 430€ pour l'enseignement et l'encadrement**  
**TARIF de l'hébergement : 160 à 427€ en fonction de la chambre choisie**

Nom.....Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal :..... Ville : .....

Téléphone.....Email : .....

Date de naissance :..... Taille en cm : .....cm

Type d'activité physique journalière pratiquée :déclarez seulement la catégorie :

- Aucune
- Réduite (= peu d'efforts physiques /promenade, jardinage facile, ex. de gymnastique par exemple).
- Moyenne (= efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine durant 30 minutes chaque fois.)
- Intense (= efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine durant 30 minutes chaque fois.)
- Très intense (= efforts physiques très prononcés, entraînements intenses ou travail physique du quotidien, au moins une heure 4 à 6 jours par semaine.

Vous avez déjà effectué un jeûne :.....

Vous avez été informé de ce stage par quel biais :.....

## RÉSERVATION SERA EFFECTIVE À RÉCEPTION DE :

- 1 •  **votre acompte de 150€**  à verser en CB sur Hello Asso (lien QR code ou sur mail) → 
- 2 •  **votre décharge**  remplie à envoyer par courrier
- 3 •  **votre contrat avec votre chèque de réservation de chambre choisie**  à envoyer par courrier à l'ordre de Caroline VALETTE
  - 160€ en chambre de 4**  avec sanitaires partagés (2 chambres)
  - 187€ en chambre de 2**  avec sanitaires privés (3 chambres)
  - 320€ en chambre single lit double**  avec sanitaires privés (1 chambre)
  - 427€ pour 2 pers. en chambre parentale**  avec sanitaires privés (1 chambre)

**à envoyer par courrier à Olivia Falavel :**

450 av. Antony Fabre - Les Esperes - Bât 1 Les Bleuets - 06270 Villeneuve Loubet

- **Le solde de 280€**  sera à remettre surplace en espèce ou chèque à l'ordre de l'Association Yoga Sita

Fait à ....., Le ..... Signature du stagiaire

Fait à ....., Le ..... Signature de l'organisateur

## Décharge de responsabilité.

A RENVOYER

Je soussigné \_\_\_\_\_  
décharge par la présente tous les participants et encadrants au  
stage « Jeûner en marchant » de toute responsabilité lors de mon  
séjour en Drôme Provençale pour la semaine du \_\_\_/\_\_\_ au  
\_\_\_/\_\_\_

Je renonce donc à faire valoir toute revendication, de quelque  
nature qu'elle soit, auprès de ces derniers.

Ceci concerne en particulier les cas d'accident, maladie, blessure,  
vol, dégâts sur les biens personnels ou autres se produisant au  
cours du séjour.

J'autorise toutes les personnes présentes à me transporter et à  
prendre toutes les mesures qui s'avèreraient nécessaires en cas  
d'accident survenant sur ma personne pendant mon séjour en leur  
compagnie.

Je suis informé(e) qu'il m'appartient de souscrire personnellement  
une assurance maladie/accident et responsabilité civile.

Je déclare, avoir plus de 25 ans, ne pas avoir été à un moment de  
ma vie anorexique, et ne pas être enceinte ni allaitante (pour les  
femmes).

Fait à \_\_\_\_\_ Le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Signature :

## CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION A GARDER

- La réservation du stage est effective à réception de votre acompte par le lien de l'association et de votre dossier d'inscription par courrier avec le chèque de réservation de chambre choisi.  
Soit
  - un 1er acompte de 150€ par internet
  - le contrat et sa décharge remplis à envoyer par courrier
  - 1 chèque du montant de l'hébergement choisi à l'ordre de Caroline VALETTE par courrier
    - 160€ en chambre de 4 avec sanitaires partagés (2 chambres)
    - 187€ en chambre de 2 avec sanitaires privés (3 chambres)
    - 320€ en chambre single lit double avec sanitaires privés (1 chambre)
    - 427€ pour 2 pers. en chambre parentale avec sanitaires privés (1 chambre)
- Le solde de 280€ à remettre surplace en espèce ou chèque à l'ordre de l'Association Yoga Sita
- L'acompte de 150 euros sera encaissé par l'association.  
**Aucun remboursement ne sera accordé en cas d'absence ou d'annulation de votre part.**
- Le chèque du montant de votre chambre et le solde de 280 euros  
**En cas d'annulation de votre part à J-1 mois, vous disposerez d'un avoir de cette somme sur un autre stage** se déroulant dans les 18 mois.  
**En cas d'annulation de votre part à J-15, aucun remboursement ne sera alors possible ni avoir.**
- En cas d'annulation du stage de la part des intervenants (pour cas de force majeure):  
il est proposé de reporter le montant payé sur un autre stage se déroulant dans les 18 mois qui suivent le stage annulé. En cas d'impossibilité, vous serez remboursé sur demande.

### CE SÉJOUR COMPRENDRA :

- des marches de 3/4 heures environ (200 à 300m d'alt.) sieste comprise.
- Du hatha yoga à chaque retour de marche
- De la relaxation en cours de balade ou autres selon le planning
- Une découverte d'exercices d'acupressure et de détox le matin
- Des conférences sur le jeûne, la santé, la médecine naturelle et l'alimentation.
- Des sorties touristiques (huilles essentielles, marché, villages ou autres)
- Des ateliers de cuisine vivante (raw food) avec des repas de reprise de mercredi soir à samedi midi
- L'hébergement de 7 nuits/ 7 jours en chambre de 1, 2 ou 4 personnes - Salles de bains communes
- Accès libre à la piscine (de juin à septembre)
- programme en pièce jointe

### NE COMPREND PAS :

- consultations, Ostéopathie, acupuncture (70€) massages (65€)
- sauna et hamam (25€ les 2 h pour 2 personnes)
- draps : 9€ /lit
- Taxe de séjour à régler en fin de séjour (env. 10€)

### LIEU

**Au gîte Les Buddléias (<https://www.jeuner-en-marchant.fr/>)  
23, La Calade, Hameau La Combe - à Montauban sur l'Ouvèze**



### OLIVIA FALAVEL

Je suis professeur de hatha yoga diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (2006)  
Formé au yoga hormonal avec Dinah Rodriguez (2017), au yin yoga avec Cécile Roubeaud (2022),  
Sophrologue de l'Ecole d'Antibes ESA (2017), et graphiste en free-lance depuis 20 ans.  
Adeptes du jeûne et du yoga du froid (Toumo) j'aime transmettre un yoga adapté à chacun, qui respecte le corps, clarifie l'esprit et redynamise la santé.  
J'enseigne en cours collectifs ou individuels, en ateliers, en retraites et en voyages à travers l'Asie.  
mon site : [www.oliviafalavel.fr](http://www.oliviafalavel.fr) - **06 60 74 33 68** - N° de siret: 51748597500018

### PRIX TOTAL DU SÉJOUR 7 jours/ 7 nuits: à partir de 590 euros

590 € /pers. les 7 nuits en chambre de 4

617 € /pers. les 7 nuits en chambre de 2

750 € /pers. les 7 nuits en single

644 € /pers. les 7 nuits en chambre parentale (salle de bain privé)