**BULLETIN D’INSCRIPTION**

**Stage Souveraineté et Orgasmie**

Du mardi 31 octobre à 19 h au samedi 4 novembre à 17 h

**LIEU : SAINT CADOU, 29450 SIZUN**

|  |  |
| --- | --- |
| Nom |  |
| Prénom |  |
| Adresse |  |
| Code postal |  |
| Ville |  |
| Email |  |
| Portable |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **A PARTIR DE** |
| Tarif | 280 € |

**Le tarif comprend la soirée d'intégration et les 4 jours d’activités animés par les deux intervenants + l'hébergement (4 nuitées) en chambres (deux à 4 couchages).**

**Pour les repas, nous avons opté pour une formule frugale et participative :**

Notre idée pour ce stage est que chacun puisse observer son propre comportement concernant l'alimentation, sans créer de conditions particulières ou contraignantes du type "jeune" ou démarche "pranique". Nous proposons une nourriture bio et végétale sous forme de buffet à partager. **Chaque participant contribue en apportant des fruits et légumes de son choix : environ 5 kgs** ; pour ceux qui viennent de loin en train, des solutions sur place peuvent trouvées. Merci de nous le signaler à l'inscription.

Graines de Soi fournira du riz, du miso, tamari, des algues, protéines végétales diverses, huiles, tisanes et des extracteurs de jus. Chaque jour une équipe est volontaire pour préparer les céréales (un rice cooker sera à disposition) , les jus de légumes et soupes.

**L’inscription au stage est validée après entretient téléphonique auprès d'Emmanuelle Duchesne au 06 64 03 27 36**  **et réception du règlement des arrhes de 100 €, soit par chèque bancaire à l’ordre de Graines de Soi, 19, rue du Château, 29600 Morlaix**.

Ou par virement bancaire sur le compte :

Graines de Soi

Iban : FR76 1558 9228 0202 3137 3194 079

BIC : CMBRFR2BARK

Les arrhes sont encaissées à réception et ne seront pas remboursées en cas d’annulation après le 15 octobre, sauf cas de force majeure.

Un mail vous sera renvoyé pour confirmer l’inscription et donner les ultimes informations pratiques.

Il est aussi possible de régler l’intégralité du stage en plusieurs chèques (maximum sur 3 mois).