

Séminaire de Yoga à Crêt-Bérard du 2 au 6 août 2021 Animé par

Yogi Babacar Khane

Comment Augmenter la Résistance du Corps et de l'Esprit Grâce au Yoga

Programme :	Raja-Yoga, Kung-Fu, Ch'i Kong, Sema Taouy, Prânayâma, Méditation
Horaires :	Accueil lundi de 8:00 à 8:45 , Jours suivants dès 8:30 Pratique : 9:00 à 11:15 / 16:00 à 18:15 (Mercredi après-midi libre / vendredi après-midi pratique de 14:00 à 16:00) Ecole pour élèves-professeurs : 11:15 Conférences : mardi et jeudi après-midis à 15:00
Formation :	Informations sur place pour les cours de recyclage, pédagogie et étude de textes pour professeurs et élèves-professeurs
Lieu :	Crêt-Bérard est situé en Lavaux, à mi-distance entre Lausanne et Vevey
Accès :	En voiture sortie d'autoroute Chexbres, direction Puidoux-Village, puis suivre Crêt-Bérard En train jusqu'à Puidoux gare / Le Centre vient chercher ses hôtes à la gare sur demande de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30 / 3 CHF la course - T +41 (0)21 946 03 60
Forfait Repas	Un forfait de 33.- est perçu par Crêt-Bérard pour tous les participant-e-s au stage comprenant : le repas de midi (cuisine végétarienne), un thé/café après le repas et une corbeille de fruits avec de l'eau chaude et des sachets de thés en libre accès dans la salle toute la journée. Merci de préciser vos intolérances ci-dessous
Paiement :	Le paiement du stage et du forfait ci-dessus se fait à l'arrivée, en espèces et en CHF uniquement. Attention, il n'y a pas de possibilité de retirer de l'argent à Crêt-Bérard et nous n'avons pas d'appareil à cartes. Le paiement des chambres se fait auprès de la réception de Crêt-Bérard et peut se faire par carte. Un acompte de 100 CHF ou 100 Euros est demandé pour valider votre inscription au stage. L'acompte est à verser au compte postal : <u>Human Integral Development et Institut YB Khane Sàrl 1880 BEX Suisse</u> <u>IBAN CH45 0900 0000 1232 7896 4 Compte : 12-327896-4</u> Vous pouvez également envoyer un chèque de 100 €, libellé à l'ordre de <u>Human Integral Development</u> avec le formulaire d'inscription. Ce chèque sera restitué à l'arrivée contre paiement de la totalité du stage en espèces et en CHF. Cet acompte, qui vous sera déduit du montant total dû pour le stage, confirme votre inscription et ne sera pas remboursé en cas de désistement.

Informations
Sanitaires liées au
COVID - 19

Etant donné la crise sanitaire que nous traversons encore, nous sommes heureux de pouvoir malgré tout reprendre les séminaires. Même si les mesures sanitaires se sont considérablement assouplies depuis le **26 juin** (site Yoga Suisse : <https://www.yoga.ch/fr/coronavirus/>), et que le masque n'est plus obligatoire, nous souhaitons continuer à nous protéger les uns les autres. Merci donc de respecter ces quelques règles :

- **Personnes sans symptômes dans la salle**
- **Garder une distance de 1,5 mètres entre les participant-e-s et un espace de 6 m² par personne dans la salle pour la pratique, soit pas plus de 40 personnes dans la salle**
- **Se laver ou se désinfecter les mains régulièrement**

Crêt-Bérard prend en charge la désinfection des lieux et la mise en place de gel hydroalcoolique pour les mains et va tenir une liste de présence des participant-e-s.

Informations pour personnes venant de l'étranger

Merci de vous référer au lien ci-dessous, vous donnant des indications précises sur les précautions à prendre pour entrer en Suisse (Test PCR, formulaire d'entrée, quarantaine). Si vous êtes vacciné-e-s, normalement, il n'y aura aucune mesures à prendre. Si ce n'est pas le cas, merci de vous référer à ce site de la Confédération. Dès fin juin, cependant, il semblerait qu'il n'y ait plus de quarantaine pour les personnes venant de l'espace Schengen. Je vous laisse jeter un oeil et m'écrire si vous avez besoin d'aide pour vous y retrouver, c'est pas toujours limpide !! :-)

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/empfehlungen-fuer-reisende/quarantaene-einreisende.html#479458112>

Inscription :

Bulletin d'inscription et justificatif de paiement à envoyer

Par email : iy-stageyoga-cb@bluewin.ch

Ou par courrier :

Marie-Aurélie Tschanz

Chemin des Marnins 92

2520 La Neuveville

Contact :

par téléphone : 078 689 98 77

par email : iy-stageyoga-cb@bluewin.ch

Fiche d'inscription 2 au 6 août 2021

Entourer ce qui convient

Stage complet pour personnes en hébergement

(Pratique + 4 forfaits repas/collation à 33.- et 1 demi forfait pour le mercredi ou si vous souhaitez manger le mercredi à midi, 5 forfaits complets)

Simple stagiaire :	Pratique : <u>CHF 490.-</u>	Forfaits sans repas de mercredi midi : <u>CHF 148.-</u>	TOTAL : <u>CHF 638.-</u>
		Forfaits avec repas de mercredi midi : <u>CHF 165.-</u>	TOTAL : <u>CHF 655.-</u>
Elève-professeur :	Pratique + cours : <u>CHF 540.-</u>	Forfaits sans repas de mercredi midi : <u>CHF 148.-</u>	TOTAL : <u>CHF 688.-</u>
		Forfaits avec repas de mercredi midi : <u>CHF 165.-</u>	TOTAL : <u>CHF 705.-</u>

Stage complet pour personnes externes

(Pratique + 4 forfaits repas/collation à 33.- et 1 demi forfait pour le mercredi ou si vous souhaitez manger le mercredi à midi, 5 forfaits complets + frais de mise à disposition de la salle et des espaces communs)

Simple stagiaire :	Pratique : <u>CHF 496.-</u>	Forfaits sans repas de mercredi midi : <u>CHF 148.-</u>	TOTAL : <u>CHF 644.-</u>
		Forfaits avec repas de mercredi midi : <u>CHF 165.-</u>	TOTAL : <u>CHF 661.-</u>
Elève-professeur :	Pratique + cours : <u>CHF 546.-</u>	Forfaits sans repas de mercredi midi : <u>CHF 148.-</u>	TOTAL : <u>CHF 694.-</u>
		Forfaits avec repas de mercredi midi : <u>CHF 165.-</u>	TOTAL : <u>CHF 711.-</u>

Stage à la journée ou demi-journée du mercredi :

(Pratique + 1 forfait repas + frais de mise à disposition de la salle et des espaces communs, pour le mercredi, le prix comprend la demi-journée de pratique et 1 demi-forfait sans le repas)

Simple stagiaire	Lu 3 / Ma 4 / Me 5 / Je 6 / Ve 7 (entourer svp)	CHF 152.- / jour	TOTAL : CHF _____
		Demi-journée mercredi CHF 98.-	
Elève-professeur	Lu 3 / Ma 4 / Me 5 / Je 6 / Ve 7 (entourer svp)	CHF 162.- / jour	TOTAL : CHF _____
		Demi-journée mercredi CHF 108.-	

Hébergement :

Dorénavant, toutes les réservations de chambres et de repas du soir se font directement auprès de la réception de Crêt-Bérard. Vous pouvez consultez les tarifs des différentes chambres sur ce lien : <http://www.cret-berard.ch/hebergement/>. Je vous laisse donc leur écrire à l'adresse suivante : info@cret-berard.ch ou les appeler directement au +41 (0)21 946 03 60. Crêt-Bérard nous assure un quota de chambres pour notre séminaire, mais ne peut pas répondre aux exigences particulières de chacun-e. Merci d'avance pour votre souplesse! :-)

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Intolérances Alimentaires

Courriel _____ Tél _____

Date _____ Signature _____

***** Délai d'inscription : 26 juillet 2021 et dans les limites des places disponibles *****

Nous sommes heureux de pouvoir ouvrir à plus de personnes ce séminaire et nous n'allons pas demander de test PCR ou autre passeport COVID. mais nous vous demandons de rester toutefois vigilant-e-s et de ne pas hésiter à vous faire tester si vous présentez des symptômes. Ceci afin de protéger Babacar ainsi que nous toutes et tous.

Pour toute question supplémentaire, n'hésitez pas à me contacter par mail ou par téléphone.

J'aurai un immense plaisir à vous accueillir à Crêt-Bérard cet été pour ce moment tant attendu de retrouvailles avec Babacar.

Profitez de ce début d'été en attendant et prenez bien soin de vous !

Marie-Aurélie