

Formulaire d'inscription, informations et conditions générales

Retraite : Renaissance

*C'est avec beaucoup de joie que je vous accueillerai prochainement pour cette magnifique retraite !
Vous trouverez ci-dessous un résumé de toutes les informations importantes ainsi que les
conditions générales de participation.*

*Merci de me renvoyer par email ce document dûment lu et signé à contact@lelanducœur.com.
Notez que votre inscription devient définitive seulement à la réception de votre paiement et que le
nombre de places est limité.*

Merci beaucoup d'avance et bonne lecture !



Date de la retraite : du 16 au 17 mai 2026

Lieu de la retraite : 459 route de la Frasse, 1618 Châtel-st-Denis – C'est un grand chalet jaune.

Transport privé : Si vous venez en voiture, vous pourrez vous parquer devant le chalet. Merci de serrer vos voitures en arrivant pour que tout le monde ait la place de se garer.

Transports publics: Si vous venez en transports publics, sachez que le bus ne dessert pas le hameau. Cependant, vous pourrez vous coordonner avec les autres pour co-voiturer ou je pourrai venir vous chercher selon les besoins.

- Le train vous amènera jusqu'à Châtel-st-Denis (à env 8min en voiture du chalet). Toute personne véhiculée doit nécessairement passer par cette ville pour arriver au lieu de la retraite. De ce fait, il vous sera possible d'y organiser un co-voiturage.
- Cependant, selon d'où vous arrivez et par où passent les participants motorisés, il vous est possible également de vous retrouver par exemple aux gares de Palézieux, de Vevey, de Bulle, de Montreux, de Lausanne, pour n'en citer que quelques unes.

Quelques jours avant la retraite, vous serez mis en contact avec les autres participants pour ainsi vous permettre de vous organiser entre vous.



Début de la retraite : merci d'arriver samedi à 10h.

Programme : *horaires approximatifs*

✱ **Journée de samedi**

- 10h00 : Arrivée des participants, installation
- 10h30 : Cercle d'ouverture
- 11h00–12h30 : Pratiques énergétiques et vibratoires
- 12h30–14h00 : Repas de midi sous forme de buffet canadien
- 14h00–17h30 : Pratiques énergétiques et vibratoires
- 17h30–19h00 : Temps libre, jacuzzi à disposition
- 19h00 : Repas du soir

✱ **Journée de dimanche**

- 8h30–9h30 : Petit-déjeuner
- 9h30–12h30 : Pratiques énergétiques et vibratoires
- 12h30–14h00 : Repas de midi
- 14h00–15h30 : Pratiques énergétiques et vibratoires
- 15h30–16h00 : Cercle de clôture

Fin de la retraite : dimanche vers 16h.

Note : Le contenu et le rythme général du week-end seront adaptés aux besoins du groupe. Il est recommandé de prendre part aux exercices, mais sachez qu'aucun exercice n'est obligatoire. Chacun est libre de se retirer et de se reposer à tout moment s'il en ressent le besoin.

Nuitée : Vous dormirez dans l'un des deux dortoirs de 4 et 6 places, respectivement. Ils sont tout neufs, chaleureux, lumineux et confortables. Si vous préférez séjourner à l'hôtel, merci de m'en faire part et de noter que ces frais supplémentaires seront à votre charge.

Repas : La cuisine sera végétarienne, bio, faible en gluten, et locale au maximum. Les plats seront préparés par mes soins (sauf samedi midi) et des snacks seront disponibles tout le long du séjour.

Tarif et paiement: Le tarif pour le week-end, logement et nourriture (sauf samedi midi) inclus, est de 420 CHF. Merci de me contacter si vous deviez avoir des soucis financiers.

Pour confirmer votre participation et réserver votre place, merci de virer ce montant sur le compte suivant :



Indiquez en intitulé : « Votre Prénom Votre Nom – Titre de la retraite »

L'Elan du Coeur SA
459 route de La Frasse
1618 Châtel-St-Denis
IBAN : CH94 0900 0000 1637 1912 8
POFICHBEXX

Quoi prendre :

- Linge(s) - les linges ne sont pas fournis sur place
- Draps : merci d'apporter votre drap housse + housse de couette + taie d'oreiller (compatibles avec : duvet de 160cmx210cm, matelas de 90x200cm, et oreiller 50x70cm). Il vous est également possible de venir avec votre sac de couchage + taie d'oreiller.
- Un plaid (pour se couvrir lors des exercices)
- Tapis de yoga/sol (si vous en avez un)
- Gourde
- Pantoufles
- Chaussures adaptées à la marche
- Maillot de bain (jacuzzi sur place/rivière)
- Habits :
 - Confortables pour les exercices à l'intérieur
 - Adaptés à l'extérieur en cas de sortie en nature
- Chapeau/lunettes de soleil (si déjeuner ou sortie au soleil)
- Si vous le souhaitez : de quoi écrire
- Votre pique-nique ou le plat que vous avez préparé pour le repas de samedi midi

Conditions Générales

1. Etat de santé :

Chaque participant s'engage à informer l'Organisateur, avant son inscription à la Retraite, de toute condition de santé physique ou psychique susceptible d'influencer sa participation ou le bon déroulement des activités.

Cela inclut notamment, sans s'y limiter : troubles dépressifs, burn-out, états de dépendance (alcool, psychotropes ou autres substances), forte pression artérielle, problèmes cardiaques sévères et/ou antécédents d'attaque cardiaque, crises d'épilepsie, maladie aiguë (par ex. : psychose, paranoïa, schizophrénie, bipolarité), stress post-traumatique profond ou traumatisme grave récent, dépression sévère, glaucome, diabète, anorexie, asthme sévère, traitements médicaux en cours, prise de médicaments modifiant la chimie du cerveau (par ex. : anxiolytiques, antidépresseurs), douleurs physiques aiguës, ou toute autre situation nécessitant une attention particulière.

Ces informations sont demandées à titre de précaution, certaines retraites pouvant en effet inclure des pratiques de breathwork (respiration consciente et connectée) pour lesquelles existent des contre-indications.

Les participantes sont également tenues d'informer l'Organisateur en cas de grossesse.



Présence d'un chat :

Un chat vit de manière permanente dans la maison.

Les personnes souffrant d'allergies ou de sensibilités aux animaux sont invitées à en tenir compte lors de leur inscription et à en informer l'Organisateur le cas échéant.



2. Conditions d'annulation et de remboursement :

Annulation par L'Élan du Cœur SA

L'Élan du Cœur SA ou les intervenants peuvent annuler ou reporter une Retraite si le nombre minimal de deux participants n'est pas atteint, ou en cas de force majeure. En cas d'annulation par l'Organisateur, aucune somme n'est due par le participant et tout montant déjà payé est remboursé intégralement.

Annulation par le participant

- Annulation 31 jours ou plus avant la Retraite : remboursement intégral.
- Annulation entre 14 et 30 jours avant : remboursement à 50%.
- Annulation moins de 14 jours avant : aucun remboursement.

Exception : en cas de force majeure justifiée par un document officiel, 80% du prix total de la Retraite sera remboursé.

Ces conditions s'appliquent quelle que soit la date de publication de la Retraite.

3. Autorisation d'utilisation des images

Chaque participant autorise l'Organisateur à prendre, ou à faire prendre, des photographies et/ou des vidéos au cours de la Retraite sur lesquelles il est susceptible d'apparaître.

Ces images pourront être utilisées, sans contrepartie financière, à des fins de communication de l'Organisateur, notamment sur le site internet, les réseaux sociaux et tout autre support de communication.

L'Organisateur s'engage à utiliser ces images avec respect et exclusivement dans le cadre de ses activités. Chaque participant peut, pour des motifs légitimes, demander le retrait d'une image le concernant si son utilisation est susceptible de lui porter atteinte ou de le mettre mal à l'aise.

4. Questionnaires

Questionnaire avant la retraite (env. 15min)

Afin de mieux connaître les participants et d'adapter au mieux le contenu de la retraite aux besoins de chacun, un questionnaire préalable sera adressé à chaque participant. Ce questionnaire devra être complété au plus tard 7 jours avant le début de la retraite.

→ Lien au questionnaire : www.lelanducoeur.com/questionretraite

Questionnaire après retraite (env. 5min)



À l'issue de la retraite, un questionnaire de satisfaction et de retour d'expérience sera transmis aux participants. Il devra être complété au plus tard 14 jours après la fin de la retraite.

5. Acceptation des Conditions Générales

En s'inscrivant à la Retraite, chaque participant confirme avoir lu et accepté les présentes Conditions Générales.

Date et Lieu :.....

Nom et Prénom :.....

Signature :.....



Je me réjouis de vous accueillir pour ce moment spécial de partage tous ensemble

Fanny

