

Formulaire d'inscription, informations et conditions générales

Retraite : Quelle est ta place sur Terre ?

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 complet (page 1 à 4) dûment lu et signé à contact@lelanducoeur.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 !



1. Informations générales

Date de la retraite : du 27 au 28 juin 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:

- Le village de La Frasse n'est pas desservi par les transports publics.
- **Prenez le train ou le bus jusqu'à Châtel-st-Denis** (à env 8min en voiture du chalet).
- **Puis co-voiturez jusqu'au chalet :** quelques jours avant la retraite, vous serez mis en contact avec les autres participants pour que quelqu'un vous récupère à Châtel-st-Denis. Notez que **toute personne véhiculée qui se rend au chalet doit nécessairement passer par cette ville.**

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

POFICHBEXXX

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

2. Informations médicales importantes

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.



3. 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.

En signant ce formulaire, le/la participant/e s'inscrit à la Retraite et reconnaît avoir lu, compris et accepté l'intégralité du formulaire d'inscription (pages 1 à 4) ainsi que les Conditions générales de participation disponibles ici : [Conditions générales de participation](#).

Merci de renvoyer l'entièreté (pages 1 à 4) de ce document signé à contact@lelanducoeur.com

Date et Lieu :.....

Nom et Prénom :.....

Signature :.....



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

Fanny