



WEEK-END SOPHRO

ANNECY

27-29 MAI 2022



JOUR 1

VENDREDI 27 MAI

MATIN : ARRIVÉES
10:00 – 13:00

ATELIER D'ACCUEIL
14:00

SOPHRO BALADE
LAC D'ANNÉCY
15:00 – 17:00

CLÔTURE EN GROUPE
17:30



SOIRÉE LIBRE
PROFITEZ D'UN TEMPS POUR VOUS





JOUR 2

SAMEDI 28 MAI

RÉVEIL MUSCULAIRE

9:00 – 9:30

DÉPART CASCADE D'ANGON

10:00

PROMENADE ET
ATELIER SOPHRO

10:30 – 12:30

PIQUE-NIQUE
ET CLÔTURE EN GROUPE



APRES-MIDI LIBRE
SOIREE LIBRE

PROFITEZ D'UN TEMPS POUR VOUS





JOUR 3

DIMANCHE 29 MAI

RÉVEIL MUSCULAIRE

9:00 – 9:30

DÉPART RÉSERVE NATURELLE
DU BOUT DU LAC

10:00

SOPHRO BALADE

10:30 – 12:30

PIQUE-NIQUE
ET CLÔTURE EN GROUPE



DÉPART



INFOS PRATIQUES



Du vendredi 27 mai au
Dimanche 29 mai 2022

Tarif : 120 €

Règlement : espèces / virement
ou chèque

Païement à l'inscription

Possibilité de régler en 2 fois

Ordre : Votre Bouffay d'Air

Le prix comprend l'organisation,
la coordination, les ateliers et
sophro balades sur place

1 entretien téléphonique avant le
départ

1 séance personnelle sur place

Le prix ne comprend pas le
transport, l'hébergement et les
repas

 En option : 1 massage crânien
pour favoriser la détente et le
sommeil : + 20 € - 30 min

 Chaussures de randonnées ou
basketts obligatoire

Vêtements confortables, non
serrés et en fonction de la
météo

Tapis type yoga ou couverture
(qui rentre dans un sac)

Sac à dos - gourde / bouteille

Crème solaire, chapeau ...

MON INTENTION

Offrez-vous un week-end où vous pourrez
flâner, vous reposer, ralentir le rythme, vous
balader et faire de la sophro de façon
originale.

Je ne vous propose pas une retraite où nous
serons sous le même toit avec de la sophro
à gogo. Non. Je vous propose un week-end
guidé vers la détente tout en vous laissant
du temps libre. Faites tout ce dont vous
avez envie ! profitez d'un temps pour vous,
rien que pour vous ! comme vous le
souhaitez, j'y tiens.

Annecy est fabuleux. Tout est calme. La
sérénité nous transperce. Y aller fait un bien
fou. La vieille ville, le lac, la nourriture, la
culture, les magasins vous proposent un
choix d'activités varié.

Vous êtes libre de loger dans un hôtel, un
apart-hotel, un Airbnb ... Vos dîners seront
libres pour profiter de vos soirées. Nous
aurons des temps de rencontre où nous
prendrons le temps de nous re-connecter à
nous-même par nos sens, nous prendrons le
temps de respirer, nous observerons. Nous
allons prendre le temps de
sa-vou-rer !

Virginie, sophrologue professionnelle



VOTRE INSCRIPTION



Nom, Prénom : _____

Adresse postale : _____

N° de téléphone : _____

J'ai déjà fait de la sophrologie : oui non

Je règle : week-end sophrologie : 120 €

option massage crânien : + 20 €

Je certifie avoir conscience de mon état de santé actuel et être en mesure de me balader avec le groupe. Aucune difficulté pour les sophro balades, la sortie à la cascade d'Angon demande dextérité et stabilité. Des efforts seront demandés, le parcours est accidenté.

J'autorise Virginie à prendre des photos et à les faire paraître sur son site internet et ses réseaux sociaux.

Je possède une assurance responsabilité civile en cas de chute, accident.
Virginie a son assurance professionnelle : Mutuelles de Poitiers, Vernon (27).

Merci d'envoyer votre inscription à Votre Bouffay D'air, Virginie Bouffay,
2 route de Ste Colombe 27950 La Chapelle Réanville avec votre règlement.

MES COORDONNÉES BANCAIRES :

IBAN : FR76 1142 5009 0008 0036 9916 065 BIC/SWIFT : CEPAFRPP142

SI BESOIN ...



TRANSPORTS



: Vernon - Annecy : 620 kms - carburant : 72 € - Péage : 47,30 € - 5h40

: Paris - Annecy : 564 kms - carburant : 65 € - Péage : 57,20 € - 5h



Paris Gare de Lyon - Direct : 3h45 - Billets à partir de 45 € - Dès 6h

Je propose que nous fassions du co-voiturage et que nous partageons les frais.
Je suis la coordonatrice. Je vous mettrai en contact les uns les autres.

HÉBERGEMENT : Privilodges Le Royal *** - Apart hôtel

Très bien situé, dans le centre ville et à 5 mn du Lac.

Équipé d'une kitchenette.

Studio ou appartement 2 pièces si vous venez avec votre moitié, ami.e, collègue et que vous souhaitez partager l'hébergement.

Offre Flexible, modifiable et annulable sans frais jusqu'au jour de l'arrivée 14h.

CB en garantie (préautorisation de la 1ère nuit) et règlement à l'arrivée.

Studio : 153 € / nuit

2 Pièces : 254 € / nuit

Offre Non Flexible, non modifiable, non remboursable, avec débit de la CB à la réservation.

Studio : 137 € / nuit

2 Pièces : 229 € / nuit

Un minimum de séjour de 2 nuits est exigé.

La taxe de séjour s'ajoute au tarif de 1.10 € / personne / nuit.

Le petit déjeuner est proposé en supplément : 11 € / personne

Nous disposons de quelques places de parking, accessibles uniquement sur réservation avec notre confirmation, au tarif de 15 € / place / nuit.

Pour faire les réservations, nous avons besoin des noms, prénoms, adresse mail et téléphone des occupants, ainsi que d'une carte bancaire pour la garantie ou le débit, en fonction du tarif choisi.

DES INFOS EN PLUS ...



LE PROGRAMME

Je vous propose un programme sur 3 jours. Il est à titre indicatif, les horaires peuvent varier et l'ordre du parcours peut-être modifié selon la météo.

Les sophro balades pourront se faire sous le soleil, la pluie, le brouillard ...

La cascade d'Angon pourra être remise en question en cas de fortes pluies, le sol serait alors très glissant. Si tel est le cas, je vous proposerai un autre lieu.

LA MÉTÉO

Pour tous, elle est notre leitmotiv, notre réconfort. Ceci dit, elle ne nous empêche pas de nous promener et de profiter des lieux. Un kway est recommandé si besoin nous serions contents de le trouver dans notre valise.

Ma formatrice nous disait "il n'y a pas de mauvaise météo, il y a de mauvais vêtements".

NOS DÉPLACEMENTS SUR PLACE

Il est possible que certains viennent en voiture. Nous ferions alors du co-voiturage. Si nous sommes nombreux à venir en train, nous réserverons un taxi et partagerons les frais.

LE PIQUE-NIQUE

Chacun est libre de manger ce qu'il aime. Il y a plusieurs lieux pour le préparer : Monoprix, Subway, Boulangeries, Colombus ... tout cela à proximité de l'appart hôtel recommandé.

ENVIE DE VENIR ACCOMPAGNÉ.E ?

Il est possible de venir avec la personne qui vous accompagne dans la vie. Vous vous retrouverez sur les temps libres, vos soirées resteront intimes. Et qu'est-ce qui vous empêche d'organiser un séjour plus long ?



Besoin d'informations complémentaires ?
Appelez-moi au 07 88 85 56 46

Emmenez avec vous votre sourire, votre bonne humeur et surtout votre envie de relâcher.

