



Programme prévisionnel Stage d'été Pilates-yoga-stretching du 1^{er} au 6 août 2015

Samedi 1^{er} août :

17h arrivée et installation dans les chambres
18h30 : point sur la respiration - pratique
20h dîner
21h30 : soirée libre

Dimanche 2 août :

10h Pilates
11h30 yoga
13h-15h déjeuner
15h-18h balade à pied autour du gîte (facultatif)
18h-19h stretching
20h dîner
21h30 soirée méditation

Lundi 3 août :

10h yoga
11h30 stretching
13h-15h déjeuner
15h-17h30 atelier cuisine tibétaine (facultatif)
18h-19h Pilates
20h dîner
21h30 soirée initiation à la réflexologie plantaire

Mardi 4 août :

10h Pilates
11h30 stretching
13h-15h déjeuner
15h-18h visite de l'Abbaye de l'Escaladieu (facultatif)
18h-19h yoga
20h dîner
21h30 soirée méditation

Mercredi 5 août :

10h Pilates
11h30 yoga
13h-15h déjeuner
15h-18h thalasso aux thermes de Bagnères de Bigorre (facultatif)
18h-19h stretching
20h dîner
21h30 soirée de clôture - feu de camp

Jeudi 6 août :

10h-12h stage surprise
13h-15h déjeuner
15h-18h balade aux alentours du gîte (facultatif)
18h : départ, possibilité de dîner sur place.

Informations pratiques :

Arrivée : le samedi 1^{er} août 2015 à partir de 17h
Départ : le jeudi 6 août 2015 en fin d'après-midi ou soirée (dîner possible)
Prix : 720€
Intervenantes : Laure ([Bulle de Pilates](#)) et Nathalie ([Atelier Pilates](#))
Lieu : gîte [La source Loubetas](#)
Accès : 1h35 de Toulouse en voiture (Aéroport Toulouse Blagnac), accès par le train : Tarbes, Lannemezan, Capvern.

Modalités d'inscription :

Le stage est limité à 12 participants.
L'inscription est prise en compte dès réception d'un chèque d'acompte de 216€.
Le séjour doit être réglé dans son intégralité avant le 1^{er} juillet 2015.

Conditions d'annulation :

Pour toute annulation après réservation, aucun remboursement des arrhes ne sera effectué.
Si annulation après paiement total de l'inscription, le remboursement sera sur la somme totale réglée.

Si l'annulation intervient :

Plus de 60 jours avant le début de la prestation, 80% de remboursement
Du 45^{ème} au 60^{ème} jour avant le début de la prestation, 50% de remboursement
Du 0 au 45^{ème} jour avant le début de la prestation, aucun remboursement ne sera consenti.

L'Atelier Pilates 06 21 26 40 75
89, route de Narbonne,
31400 Toulouse
Siret : 512 605 577 00034

Bulle de Pilates 06 12 11 63 07
18, rue saint Bruno
31000 Toulouse
Siret : 802 673 434 00014