



Association 1901

[www.atelierdesoi.fr](http://www.atelierdesoi.fr)

## Bulletin d'Inscription

**"Stage « Qi Gong au Québec »**  
du Vendredi 16 Aout au Mercredi 28 Aout 2019

*A renvoyer à l'Atelier de Soi – Jean Michel Pratesi 27 rue Fernand Dol 13100 Aix en Provence avec le chèque d'acompte (1050 € à l'ordre de l'Atelier de Soi). Le solde sera à régler avant le 15 Juin 2019.*

**Date limite d'inscription 15 Mai 2019**

*Nombre de place limité à 12 personnes.*

### Transports :

Chaque participant se rendra par ses propres moyens au lieu de rendez-vous. L'Atelier de Soi n'est pas une agence de Voyage, nous organisons le stage de « Qi Gong au Québec » au Canada du 16/08/2019 au 28/08/2019.

Chaque participant est responsable de son acheminement jusqu'à l'aéroport de Montréal Pierre Elliott Trudeau (YUL).

Une assurance assistance et rapatriement est obligatoire pour votre inscription au stage.

### Durée :

Vous serez pris en Charge à l'Aéroport de Montréal le Vendredi 16 Aout 2019 a votre arrivée, puis ramené le mercredi 28 Aout 2019 pour votre vol de retour. Soit 13 jours et 12 Nuits.

### Prix :

Ce Stage est réservé aux adhérents de l'association : adhésion obligatoire annuelle : **18€**  
Adhésion et Frais de Dossier : **60€/pers** sont déjà inclus dans le prix. En cas d'annulation 60€ de frais de dossier seront retenus.

Séjour 13 jours et 12 Nuits (sans transport aérien)

En fonction du nombre de participants, le tarif est dégressif :

à partir de 6 participants : **2590 € / pers.**

de 7 à 8 participants : **2490 € / pers.**

de 9 à 12 participants : **2390 € / pers.**

**L'Atelier de Soi**

Lieu de Pratique et de Soins

27 rue Fernand Dol 13100 Aix en Provence Tel : 04 42 54 07 57 em@il ; [contact@atelierdesoi.fr](mailto:contact@atelierdesoi.fr)

Association 1901 n° W131001206 Siret : 511 809 188 000 028 / APE 9604Z

~ - 1 - ~



Association 1901

[www.atelierdesoi.fr](http://www.atelierdesoi.fr)

## Bulletin d'Inscription

**"Stage « Qi Gong au Québec »**  
du Vendredi 16 Aout au Mercredi 28 Aout 2019

### Ce prix comprend :

Toutes les prestations sont **en pension complète**. (Petit déjeuner, déjeuner et dîner du soir), sauf pour le 17 Aout et le 27 Aout à midi où nous serons en visite libre en ville à Montréal et à Québec. Budget à prévoir environ 20\$CAN/repas. (Hors Boisson) (14€)

- 2 nuits à Montréal dans un très bel Hôtel 3\* en chambre partagée par 2 personnes. (Supplément chambre individuelle + 200€ pour les 2 nuits). Pour une arrivée dans le luxe et le confort.
- 2 nuits à Coaticook en Motel en chambre partagée.
- 6 nuits au Lac de Brome, Lieux d'accueil centre de Yoga en chambre partagée et en pension complète. Havre de paix pour la pratique dans la nature.
- 2 nuits à Québec dans un très bel Hôtel 3\* en chambre partagée par 2 personnes. En centre de Québec City (Supplément chambre individuelle + 200€ pour les 2 nuits)
- La demi-pension du dîner le soir du Vendredi 16 Aout 2019 au déjeuner du Mercredi 28 Aout inclus, hors boisson.
- L'enseignement et la pratique par Quiterie et Jean Michel PRATESI
- Le transport intérieur se fera par minibus.
- Entrée et Visite de lieux pittoresques et spectacle compris.
- 3 entrées dans les Spas Nordiques du Québec. Ça fait partie aussi du Stage !

### Ce prix ne comprend pas :

- votre acheminement vers Montréal Pierre Elliott Trudeau (YUL).
- L'assurance annulation et rapatriement.
- Les repas du midi durant les jours 2 et 12.
- Consommations et achats personnels,

### **L'Atelier de Soi**

Lieu de Pratique et de Soins

27 rue Fernand Dol 13100 Aix en Provence Tel : 04 42 54 07 57 em@il : [contact@atelierdesoi.fr](mailto:contact@atelierdesoi.fr)  
Association 1901 n° W131001206 Siret : 511 809 188 000 028 / APE 9604Z

~ - 2 - ~



Association 1901

[www.atelierdesoi.fr](http://www.atelierdesoi.fr)

## Bulletin d'Inscription

**"Stage « Qi Gong au Québec »**

du Vendredi 16 Aout au Mercredi 28 Aout 2019

### Prestations complémentaires :

- chambre individuelle : + 200 € / pers pour Hôtel à Montréal pour deux nuits  
+ 200€ / pers pour Hôtel à Québec pour deux nuits

---

### **Programme jour par jour**

du Vendredi 16 Aout au Mercredi 28 Aout 2019 ;

---

Jour 1 et 2 : Arrivée et récupération du décalage horaire, Dans un bel hôtel du centre-ville de Montréal , visite de la ville .

Jour 3 et 4 : Départ en début d'après-midi pour les cantons de l'Est, Magog, North Hatley et Coaticook. Installation et visite de la Foresta Lumina. Belle Randonnée facile avec Pique-nique. Pour une remise en forme petit SPA #1.

Jour 5 à 10 : Départ le Matin pour Magog, visite de l'Abbaye de St Benoit du Lac puis installation dans notre centre de Yoga, lieu privilégié pour 5 jours de pratique. Véritable Havre de Paix dans la forêt et sa rivière. Petit Break dans un SPA #2 le jour 9.

Jour 11 à 12 : Départ le Matin pour Québec ville. Temps pour la visite de la ville et le shopping ou plutôt le magasinage. Dernier Break SPA #3 le jour 12

Jour 13 : Retour à Montréal en passant par Trois-Rivières, déjeuner à la micro-brasserie.

### **L'Atelier de Soi**

Lieu de Pratique et de Soins

27 rue Fernand Dol 13100 Aix en Provence Tel : 04 42 54 07 57 em@il ; [contact@atelierdesoi.fr](mailto:contact@atelierdesoi.fr)  
Association 1901 n° W131001206 Siret : 511 809 188 000 028 / APE 9604Z

~ - 3 - ~



Association 1901

[www.atelierdesoi.fr](http://www.atelierdesoi.fr)

## Bulletin d'Inscription

"Stage « Qi Gong au Québec »  
du Vendredi 16 Aout au Mercredi 28 Aout 2019

---

### Bulletin d'inscription au stage

---

Je soussigné (**nom, prénom**)

.....

Adresse : .....

Tel. Portable : .....

Tel. Domicile : .....

Email : .....

Né le : .....

Certifie avoir reçu les conditions d'organisation du stage en page 1, 2 et 3 de ce bulletin d'inscription. Je souhaite participer au stage de « Qi Gong au Québec » au Canada.

Je joins à ce bulletin un chèque d'acompte de 1050€, je règlerai le solde avant le 15/06/2019.

Supplément Chambre individuelle (+ 400€) :       oui       non

Régime alimentaire particulier : .....

**Vous devez obligatoirement être assurés en assistance/rapatriement pour participer à ce stage.** Merci de nous communiquer :

votre assurance .....

n° de contrat : .....

Tel assistance 24h/24H : .....

Cette assurance vous sera très certainement proposée lors de votre achat de billet pour les vols.

Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence : .....

n° de tel de la personne : .....

Compagnie Aérienne : ..... N° vol : .....

Date et heure d'arrivée à Montréal : .....

Date et heure de Départ de Montréal : .....

Date et signature

**L'Atelier de Soi**

Lieu de Pratique et de Soins

27 rue Fernand Dol 13100 Aix en Provence Tel : 04 42 54 07 57 em@il ; [contact@atelierdesoi.fr](mailto:contact@atelierdesoi.fr)

Association 1901 n° W131001206 Siret : 511 809 188 000 028 / APE 9604Z

~ - 4 - ~