

# ÉVEIL D'ESSENCE

## Hébergement - Restauration - Cours

### Cours

Méditation  
Hatha Yoga  
Marche Méditative  
Yoga Nidra  
Chi Harmonie  
Be Evolution  
Pilates  
Salutation au soleil  
Danse du Dragon  
Les 5 tibétains  
Pranayama

Et plus encore... En fonction de l'énergie, des besoins, du moment... Se laisser porter par l'instant...

### Location

Eremito - Parrano / Ombrie (Italie)

<http://www.eremito.com>

**Restauration** : végétarien (ou vegan)

Merci de nous informer si vous avez des allergies ou des restrictions alimentaires.

### Forfait

- 4 nuits dans une « celluzze » avec salle de bain privée
- Buffet petit-déjeuner
- Déjeuner et Dîner silencieux (quatre plats, végétarien)
- Eau, thé, infusions digestives
- Accès quotidien gratuit au jacuzzi et hammam
- Cours matin et soir dans une salle équipée avec tout le matériel nécessaire
- Wi-fi détox
- Service et TVA (10%)
- Et.... du temps pour toi! Pour digérer, intégrer, grandir...

Le voyage, transport / transfert et assurance, ne sont pas inclus dans le forfait. Chaque participant est responsable d'organiser son propre voyage.

## **Chambres**

Early Bird jusqu'au 31.07.2019 :

- Chambre single - CHF 1'300.-
- Chambre double - CHF 1'150.-
- Chambre triple - CHF 1'000.-

Dès le 01.08.2019:

- Chambre single - CHF 1'500.-
- Chambre double - CHF 1'350.-
- Chambre triple - CHF 1'200.-

Merci d'indiquer, lors de la réservation, le type de chambre et, si double ou triple, le nom et prénom des autres personnes qui la partagent avec toi.

**Les inscriptions se clôturent le 30 septembre 2019.**

Merci de faire un versement au compte suivant :

**CCP 17-739925-6 (Martins Tinguely Cristiane)**

**IBAN CH28 0900 0000 1773 9925 6**

## **Conditions d'annulation :**

Annulation jusqu'au 31.07.2019: 100% remboursé

Annulation jusqu'au 30.09.2019: 50% remboursé

Annulation dès le 01.10.2019: PAS de remboursement

## **S'y rendre**

Nous vous rappelons que **le voyage, transport / transfert et assurance, ne sont pas inclus dans le forfait. Chaque participant est responsable d'organiser son propre voyage.** N'hésitez pas à contacter directement l'hôtel pour toute information concernant comment y arriver.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- En train :
  - ⇒ Rejoindre la gare de Fabro-Ficulle où une voiture de l'hôtel viendra vous chercher. L'Eremito se trouve à environ 15km de la gare (30min).
  - ⇒ Temps de déplacement en train : Lausanne 8h30 / Genève 9h / Fribourg 8h20 / Zurich 8h15 / Berne 7h50
  
- En avion :
  - ⇒ Les deux aéroports les plus proches sont ceux de Roma-Fiumicino et Firenze-Peretola. Depuis l'aéroport, rejoindre la gare de Fabro-Ficulle en train (env.2h) ou le parking de l'Eremito en voiture (env.2h).
  - ⇒ Temps de vol: Genève-Roma-Fiumicino 1h30 / Genève-Firenze-Peretola 1h10 / Zurich-Firenze-Peretola 1h10 / Zurich-Roma-Fiumicino 1h30.
  
- En voiture :
  - ⇒ L'équipe de l'Eremito vous transmettra l'itinéraire à suivre depuis la sortie de l'autoroute A1 de Fabro. Il faut compter environ 20min de voiture jusqu'au parking, puis 10min jusqu'à l'hôtel. Il suffira d'appeler l'Eremito en sortant de l'autoroute pour les avertir de votre arrivée. Ils viendront vous chercher sur le parking indiqué dans l'itinéraire.
  - ⇒ Distances et temps de déplacement en voiture : Lausanne 8h30 / Genève 9h / Fribourg 8h20 / Zurich 8h15 / Berne 7h50