

# Bulletin d'inscription au stage Pilates & Yoga

## Une parenthèse dans les Alpilles

Du 18 au 24 octobre 2026 | 6 nuits, 5 jours de pratique

### Inscription

Je m'inscris au stage de Pilates, Yoga et méditation du 18 au 24 octobre 2026 avec Nadège Picq. Le Studio Nai'A part dans les Alpilles. 12 places disponibles.

### Informations participant

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Nom _____          | Prénom _____     |
| Adresse _____      | Ville _____      |
| Code postal _____  | Profession _____ |
| Sexe : M / F _____ | Téléphone _____  |
| E-mail _____       |                  |

### Le tarif comprend

- 6 dîners.
- 5 déjeuners.
- 6 nuits dans le magnifique Mas du Coussoul.
- Les pratiques de Pilates de 2 heures le matin et les pratiques de Yoga, relaxation et méditation le soir.
- La salle de pratique dans le grand salon, avec les tapis disposés en cercle afin de disposer de suffisamment d'espace.
- L'accès aux espaces du Mas, au jardin et à la piscine chauffée, maintenue agréable avec une pompe à chaleur.
- 20 heures de cours de Pilates classique et Yoga Vinyasa.

### Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner n'est pas inclus dans le tarif du stage. Du thé, du café, du sucre et du pain frais seront mis à disposition sur place. Chacun pourra apporter les compléments souhaités : beurre, confiture, céréales, jus, fruits, lait, biscuits ou autres produits selon ses habitudes.

### Tarif et règlement

| Tarif                | Montant total | Acompte à verser | Solde à régler |
|----------------------|---------------|------------------|----------------|
| Stage Pilates & Yoga | 900 €         | 200 €            | 700 €          |

## Options et frais non inclus

- Draps : 8 € / nuit.
- Massage Ayurveda possible sur place : 60 € / h, non inclus.
- Dépenses personnelles et activités non prévues dans le programme.

## Modalités de paiement

Afin de faciliter l'organisation, merci de joindre à votre inscription un acompte de 200 € afin de réserver votre place. Le solde du stage devra être réglé de préférence avant le 20 septembre 2026 par virement bancaire, car le lieu doit être réservé dans une région très demandée.

|                      |                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Titulaire du compte  | Nadège Picq - Banque Populaire Méditerranéenne                     |
| IBAN                 | FR76 1460 7000 1470 1218 5352 132                                  |
| Règlement par chèque | À l'ordre de Nadège Picq - 20, rue César Aleman - 13007 Marseille  |
| SIRET / TVA          | SIRET 814 418 273 00037 - TVA non applicable, article 293 B du CGI |

## Coordonnées de l'organisateur

E-mail : pilatesetyogaesprit@hotmail.com | Téléphone : 07 83 77 68 43

## Programme

Arrivée : le 18 octobre au soir après 18h30. Départ : le 24 octobre au matin avant 10h.

- 10 longues pratiques, soit 20 heures de pratique.
- Le matin de 9h à 11h : 1 séance de Pilates de 2 heures.
- En fin de journée de 17h à 19h : 1 séance de Yoga Vinyasa de 1h30, suivie de 30 minutes de relaxation et méditation.
- Certaines pratiques pourront se faire à l'air libre si les conditions le permettent.
- Nous vous invitons à vous inscrire au plus tôt afin de faciliter l'organisation.

## Validation de l'inscription

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Date : _____                        | Signature : _____ |
| Mention "lu et approuvé" :<br>_____ | _____             |