

Fiche individuelle d'inscription – Marche et Qi Gong en Drôme

22-25 avril 2021

IDENTITE

Prénom – Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Utilisez-vous whatsapp (pour créer un groupe pour le séjour) ? oui / non

PERSONNE(S) DE CONTACT

Prénom – Nom :

Lien de parenté :

Téléphone (fixe et portable si possible) :

AVEZ-VOUS UNE ASSURANCE RAPATRIEMENT ? OUI / NON

Nom de l'assurance et N° de Police :

N° de téléphone à appeler :

Couvre-t-elle les activités de montagne (randonnée, ...) ? oui / non

A noter qu'Immersion Montagne ne vous couvre pas pour les accidents, séjours annulés ou écourtés. A vous de vérifier avec votre assurance et/ou mutuelle si vous êtes couverts. Dans le doute, le Vieux Campeur ou les Clubs de montagne (Club alpin par exemple) proposent des assurances adaptées à la montagne couvrant le rapatriement et certains frais médicaux.

Compte tenu de la crise sanitaire actuelle, Immersion Montagne se réserve le droit d'annuler le séjour si la situation le justifie (restrictions préfectorales ou nationales, etc.). Dans ce cas, les participants se verront rembourser les arrhes versées pour le séjour. De même, il est possible pour chacun d'annuler sa participation sur présentation d'un justificatif (test COVID...). Les autres frais engagés par les participants (transport, équipement...) resteront à leur charge.



NIVEAU PHYSIQUE

Vous considérez-vous comme très sportif/sportive, moyennement, ou peu sportif/sportive ?

Quelle expérience de montagne avez-vous ?

Pratiquez-vous le Qi Gong ou d'autres arts énergétiques (y compris le yoga) ? Ce n'est absolument pas un pré-requis, curieux.ses et débutant.e.s bienvenu.e.s

Attention : merci de bien prendre connaissance de la liste de l'équipement que vous devez apporter pour le séjour.

SANTE, REGIME ET ALLERGIES

Avez-vous des allergies (piques d'insectes, médicaments, aliments...) ?

Avez-vous des problèmes de santé susceptibles d'affecter votre activité physique ? Par exemple diabète, problèmes cardiaques, asthme, fragilités physiques (genoux...), opérations récentes ...

Précisez tout régime alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten...):

Attention : j'aurai une trousse à pharmacie pour les petits bobos mais vous êtes en charge d'apporter vos médicaments personnels.

DES ENVIES OU APPREHENSIONS ?

PAIEMENT

Le coût est de 400€ par personne. Il inclut l'encadrement par une accompagnatrice en montagne, une instructrice de Qi Gong, l'hébergement en gîte, l'ensemble des repas et des boissons. A noter

que nous préparerons les repas ensemble. Nous ferons les menus et les courses en avance mais nous comptons sur vous pour la préparation ☺

Les transports, votre assurance et votre équipement personnel sont à votre charge.

L'inscription sera confirmée à l'envoi de cette fiche d'inscription et d'un versement d'arrhes de 70€ par personne, soit par Paypal (0668056358 ou lolirene2408@hotmail.com) soit par chèque à l'ordre d'Irene Alvarez à l'adresse suivante (le chèque ne sera encaissé qu'au moment du séjour ou en cas d'annulation de votre part) :

Irene Alvarez
55 chemin du Sapi
74400 Chamonix Mont-Blanc

L'intégralité du séjour est due au plus tard le premier jour du séjour payable par Paypal (0668056358 ou lolirene2408@hotmail.com), chèque, espèces ou virement.

En cas d'annulation de votre part :

- Plus de 30 jours avant le séjour : les arrhes seront remboursées
- Entre 30 et 7 jours avant le séjour : les arrhes ne sont pas remboursées
- Moins de 7 jours avant le début du séjour : la totalité du séjour est due.