

Bienvenue à la Salamandre !

Ferme - Auberge - Tere d'éveil... Au coeur de la superbe vallée de Boulc !



● ACCUEIL :

La pension débute la veille de chaque stage avec le repas du soir. Accueil des stagiaires à partir de 17h30.

Le soir de votre arrivée un atelier est prévu après le repas, pour vous préparer à passer une bonne nuit !.

● INSCRIPTION AU STAGE :

Inscription sur notre site, possibilité de régler en 3 fois en ligne*.

*Annulation minimum 15 jours avant le début du stage.

*Remboursement d'un stage déduction faite des frais de traitements -20%). Adhésion annuelle à l'Association Soulimet et assurance 10€ (valable de début septembre à fin août de chaque année).

- Tarif du stage TF1 455€ (5 jours hors frais de pension).

- Tarif du stage TF2 545€ (6 jours hors frais de pension).

*Tarif réduit -10% sans emploi, instructeurs(rices) UHTS

Nous vous enverrons, quelques jours avant le début du stage, une «feuille de route» relative à l'organisation de votre venue et un lien pour que vous puissiez organiser d'éventuels co-voiturages.

● HORAIRES :

Réveil énergétique : 7h30 / Petit déjeuner : 8h15/9h00.

Début du stage à 9h30.

Pause repas à 12h30. Reprise des cours à 14h30 jusqu'à 17h30.

Travaux pratiques en groupe d'étude 18h00 - 19h00 et/ou 20h00- 21h00.

Repas du soir 19h30.

Fin du stage le dernier jour à 16h00.

● MATÉRIEL À APPORTER :

Merci de prendre votre tapis de sol, de quoi le protéger (draps, paréo, serviette...), une petite couverture, coussin, des tenues confortables pour l'intérieur/l'extérieur, des chaussons ou chaussettes, un thermos, bouillote, de quoi prendre des notes, votre kit de pratique féminine, si vous en avez un : oeuf de yoni, fil de soie dentaire, huile neutre pour le massage, un foulard en soie ou en matière naturelle pour le massage des seins) et votre linge de toilette !

Nous proposerons sur place quelques articles pour les pratiques : fascicules supports de formations, bâtons énergétiques, Gua Sha, oeufs de yoni, foulards soie/coton...(pas de CB sur place).

● LE LIEU :

LA SALAMANDRE

Pré Martal – 26410 BOULC

06 83 90 23 20 / 04 75 21 24 72

lasalamandre.accueil@gmail.com

www.aubergelasalamandre.com/

Implantée sur le plateau du hameau de Pré Martal, dans le Haut-Diois, au coeur d'une terre préservée de plus de 30 hectares, c'est une Ferme, une Auberge, un Gîte de Groupes, un lieu de stages, de Célébrations et de Réjouissances !...

Les pratiques se dérouleront dans une salle d'activité de 90m2, avec parquet, et également en extérieur dans un petit coin de verdure face à la salle.

Espaces communs confortables :

- Salle de restauration de 90 m2 et son petit espace salon avec accès internet.

- Grande terrasse en bois de 130m2 avec vue sur la verte prairie et la forêt (jardin de 1000m2).



● COMMENT VENIR ?

- **En voiture** : le plus simple est d'utiliser Google maps, le lieu est référencé sur la carte, il vous suffit de demander l'itinéraire !

- **En Train et Taxi** : si vous arrivez de la gare de Die ou de Lus la-croix-haute, un service de taxi vous amènera devant notre lieu pour la somme de 5€. Il faut cependant réserver la course au minimum 24H avant l'heure du trajet au près de la régie au **04 28 61 26 26**

Infos : <https://www.sradda.com/transport-a-la-demande.html>

Pour assurer la tranquillité des habitants du hameau, le parking est aménagé en bas de la zone d'habitations, vous êtes invité à y garer votre véhicule à faire une petite promenade jusqu'à l'auberge !

Hébergement en pension complète !

● LES REPAS : BUFFETS VEGETARIENS BIO !

Petit déjeuner : café, thé, jus de fruits, pain, beurre, miel/confiture 8€

Menu : entrées + plats + desserts ou brunch 20€

Luc compose ses menus en fonction des légumes mûrs au jardin, des récoltes et des cueillettes saisonnières... Le pain est fait maison avec du petit épeautre.

Les spécialités évoluent au fil des saisons et de la vie de la ferme...

Une soirée à thème avec ambiance musicale est prévue l'avant dernier jour de chaque stage : le mardi 19 juillet et le mercredi 27 juillet avec un menu spécial.

● POUR DORMIR :

- dans l'Auberge : (17 places)

La ferme offre 7 lits répartis dans 7 chambres. Nous nous occupons de la répartition des chambres au fil des inscriptions.

- dans la yourte : (10 places)

Deux yourtes de 50m2 avec chacune 5 lits.

- dans la tente Lotus : (4 places)

Une tente avec 4 lits avec plancher et petite terrasse.

Si vous faites les stages TF1 et TF2 à la suite, vous pouvez rester sur place durant le battement entre les stages : nuit du 20 et du 21 juillet (23€ par nuit), en pension complète ou juste les nuitées et les repas que vous souhaitez à réserver sur place.

Apporter des draps pour des lits 90cm et votre linge de toilette (voir le détail des infos sur la literie sur le plan des chambres). (Location de draps sur réservation 5€ pour la durée du séjour)

● TARIFS UNIQUES EN PENSION COMPLETE :

(Tarifs identiques AUBERGE / YOURTE / TENTE LOTUS)

(Tous les repas + les petits déjeuners + taxe de séjour de 0,70€ incluse dans les tarifs)

- PENSION COMPLETE TF1 5 JOURS : 358,50€

- PENSION COMPLETE TF2 6 JOURS : 430,20€

● OPTIONS FACULTATIVES :

- **Boissons chaudes** : Tisanes, thé, café à volonté : 3€ par jour par personne avec un accompagnement personnalité autour des plantes de Flo.

- **Supplément sans lactose** : 2€ par repas sur réservation

- **Camping autonome** : 10€ par jour. Nous contacter.

- **Location de draps** : 5€ pour la durée du séjour sur réservation

- **Nuit supplémentaire** : 23€

● RESERVATION DE LA PENSION :

Réserver la pension pour vous, pas besoin de verser d'acompte. Nous préciser juste votre préférence parmi les différentes possibilités de couchage, si vous prenez une ou des options facultatives et si vous avez un régime alimentaire particulier.

Contact Séverine : soulimet@gmail.com / 07 61 12 48 82

Le paiement de la pension, sera à régler sur place, le dernier jour du stage directement auprès de luc : Par chèque à l'ordre de la Salamandre ou en espèces.

INFO LITERIE

Taie : 65 x 65cm

Drap housse simple 80 x 200cm

Housse de couette simple 140 X 220cm

