



ISCRIZIONE YOGA E CAMMINO dal 22 al 25 Ottobre 2026 - Fara Sabina

Si richiede gentilmente di compilare questo modulo ed inviarlo via e-mail o consegnarlo a mano a Valentina (valentina.guizzi@gmail.com).

Nome e Cognome:

Data di nascita:

Indirizzo:
.....

Telefono:

E-mail:

Status ☐ Iscritta/o FSBE ☐ Iscritta/o Manasarovar ☐ Non iscritta/o

YOGA: La tua esperienza

.....

Controindicazioni allo Yoga:

.....

Trekking: La tua esperienza

.....

Controindicazioni al Trekking:

.....

Hai intolleranze alimentari, allergie o dieta speciale? Specificare:

.....

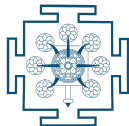
Desideri una ricevuta ? ☐ Sì ☐ No (inviata via E-mail dopo il soggiorno)

Informazioni:

Associazione Manasarovar - Séverine Dalloz +33(0)6 51 74 40 71 manasarovar.asso@gmail.com

Associazione YOGA FSBE - Manon Lemaire +33(0)6 87 69 93 43 manon.lmr@gmail.com

Valentina Guizzi +39 329 05 72 381 valentina.guizzi@gmail.com per italiane/i



Pagamento:

- Acconto di 50€ non rimborsabile da consegnare a Valentina Guizzi insieme al presente modulo di iscrizione.
- Il resto verrà pagato in loco:
 - 270 € in contanti per l'alloggio, la pensione completa e l'affitto della sala (con arrivo la sera di mercoledì 21 ottobre);
 - **oppure**
 - 220 € in contanti per l'alloggio, la pensione completa e l'affitto della sala (con arrivo la mattina di giovedì 22 ottobre);
 - 165 € in contanti per lo yoga;
 - 10€ per le/i non iscritte/i**Totale:** €

Dettagli sul Soggiorno & Tariffe

Accoglienza: mercoledì 21 alle ore 18 :30, oppure giovedì 22 ottobre alle ore 9 :00

Fine del soggiorno: domenica alle 14 :00.

La tariffa comprende:

- **Alloggio:** 4 (oppure 3) notti in camera condivisa (2-3 persone). Lenzuola e asciugamani inclusi.
- **Pasti:** Pensione completa dalla cena del mercoledì al pranzo della domenica (oppure dal pranzo del giovedì a quello della domenica).
- **Pratica & Attività:**
 - Accesso alla sala dedicata alla pratica ad uso esclusivo;
 - Minimo 3 ore e mezza di lezione al giorno (Yoga, Meditazione, Yoga Nidra, Qi Gong) ;
- **Accompagnamento:** Guida durante le escursioni.

La tariffa non comprende :

- **Trasporti:** Il viaggio fino al monastero;
- **Extra :** le spese personali e le eventuali bevande al di fuori dei pasti.

Data:

Firma :