



Isla Gomera et l'essenCiel

Sérénité Intérieure : Connexion et Éveil

Stage d'une semaine du 21 au 28 avril 2025



Reconnectez corps, esprit et énergie à travers des ateliers immersifs et la découverte de l'écrin préservé des Canaries, la Gomera.

www.islagomera.be

Formulaire d'inscription, en préalable à notre entretien

Avant de vivre pleinement votre stage *Vers l'essenCiel, Sérénité Intérieure*, nous souhaitons en savoir un peu plus sur vous et dans la mesure du possible, nous adapter à vos attentes et vos capacités. Merci de le compléter le plus précisément possible et de nous le retourner, en toute confidentialité :

II. Vos coordonnées complètes :

Prénom & Nom :

Date de naissance :

Pays de résidence :

Adresse complète :

Téléphone & e-mail :

Occupation :

Dates de séjour à Apartamentos Los Tarajales : 21 au 28/04/25

Chambre double avec lits séparés dans studio

comportant cuisine et ustensiles, salle de bain privatisée et terrasse arrière avec vue sur piscine ou Chambre double à l'hotel Playa Calera : 700€ (cout additionnel et selon disponibilité)

Vous venez seul-e OUI / NON

Le cas échéant, accompagné.e par

Langues parlées :

Quel est votre niveau espagnol ? débutant- intermédiaire – confirmé

Le versement de l'acompte de 50% confirme votre inscription et la facture vous sera envoyée ultérieurement.

II. Vous êtes indépendant-e ?

Dénomination complète :

Numéro de TVA/Entreprise : BE ...

Adresse de facturation complète :

1 / SANTÉ

Avez-vous une ou plusieurs maladies chroniques ?

Suivez-vous un traitement médical ?

Avez-vous subi une opération chirurgicale ces 12 derniers mois ?

Avez-vous des limites corporelles (grossesse, maux de dos/ genoux, problèmes cardiaques ou d'hypertension...) dont il faut nous informer ?

Avez-vous eu des troubles en santé mentale : O/N. Le cas échéant, préciser svp

Avez-vous un psychiatre traitant ?

2 / SPORT

Pratiquez-vous un ou plusieurs sports ?

Si OUI, lequel(s) :

Marchez-vous régulièrement ?

quelle distance ?

A quelle fréquence : sport en général ?

randonnée ou balade ?

Quel est votre niveau de marche : débutant - intermédiaire - confirmé

Avez-vous une fragilité particulière à nous signaler ?

3 / ALIMENTATION

Suivez-vous un régime particulier ?

Êtes-vous Végétariens ? OUI / NON

Mangez-vous du poisson ? OUI / NON

Êtes-vous Végan ? OUI / NON

Êtes-vous allergiques à certains aliments ? OUI / NON

le cas échéant, lesquels ?

Êtes-vous intolérants à certains aliments ? OUI / NON

le cas échéant, lesquels ?

Nous ne pourrions peut-être pas tenir compte de tous ces éléments mais ferons notre maximum

4 / SÉJOUR

Est-ce votre premier séjour à la Gomera ? OUI / NON

Quelles activités vous intéressent particulièrement (souligner) ?

ateliers collectifs de développement personnel, méditation, respiration, autohypnose, marche dans un Parc National, navigation et observation cétacés,

Pratiquez-vous cette activité/ces activités habituellement ?

A quelle fréquence ?

Quelle est votre niveau : débutant - intermédiaire – confirmé

5 / PERSONNE(S) À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Contact 1 – Prénom Nom

Tél. / Adresse mail :

Contact 2 - Prénom Nom

Tél. / Adresse mail :

6 / DÉTAILS DE VOYAGE

Arrivée Avion Tenerife SUD Reina Sofia **TFS** (compagnie / heures / n° de vol) :

Départ Tenerife SUD Reina Sofia **TFS** (compagnie / heures / n° de vol) :

*Point d'attention : ne pas confondre TFS avec l'aéroport Tenerife Nord Ciudad La Laguna **TFN***

Assurance rapatriement conseillée – compagnie, numéro de contrat et date de validité :

Joindre l'attestation, le cas échéant

Assurance annulation : OUI / NON

7 / DÉCLARATION

Pour Isla Gomera, je déclare être en bonne santé et en mesure de pratiquer une activité sportive.

J'assume la pleine responsabilité de mon état de santé à mon arrivée pour pratiquer les activités proposées.

Contre-indications : Nos stages s'adressent à des personnes majeures en bonne santé. Ils sont contre-indiqués en cas de traitements médicamenteux lourds, en cours de rétablissement de burnout, de troubles psychiques, et troubles du comportement alimentaire.

Ce questionnaire ne peut remplacer un examen médical que nous vous conseillons fortement en cas de doute sur votre état physique et vos capacités.

Commentaire (libre) :

Quelles sont vos intentions pour ce stage ?

au niveau de l'activité :

au niveau découvertes ou autres :

8/ UTILISATION DES DONNEES SENSIBLES

Vos données personnelles sont conservées de manière confidentielle et ne sont ni cédées ni vendues à des tiers. Il vous est possible de consulter la « [politique de confidentialité](#) » à tout moment.

Je marque mon accord pour l'utilisation des images d'ensemble dans lesquelles j'apparais. (marquer d'un grand V svp /non).

Les [conditions générales de vente](#) figurent sur notre site.

Fait à

SIGNATURE & DATE : / / 2025

Participant.e

Anne Habets – Fondatrice de Stress Out
des chemin IACA & Isla Gomera