



## Isla Gomera et l'essenciel

### Sérénité Intérieure : Connexion et Éveil

du 31 octobre au 7 novembre 2024 \*

Harmonisez les cinq dimensions de l'être : corps, émotions, pensées, énergie et conscience. Explorez et valorisez-les à travers des ateliers et les beautés de cette île préservée des Canaries. Découvrez plus sur [www.islagomera.be](http://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 :

Prénom & Nom :

Date de naissance :

Pays de résidence :

Adresse complète :

Téléphone & e-mail :

Occupation :

Dates de séjour à l'hôtel Playa Calera \*\*\*\* : 31/10/24 au 07/11/24  
chambre **double** ou simple – attention supplément de 437€

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. Si vous êtes indépendant-e,

Dénomination :

Numéro de TVA/Entreprise : BE ...

Adresse professionnelle 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 pouvons 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 – 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 le 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 : / / 2024**

Participant.e

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