Méthodologie Arc-en-flex®
Bénédicte CAZALS
Formatrice:Sandy STEVENS

LIVRET D'ACCUEIL

Session sur Obernai Alsace

Hôtel Le Gouverneur
13 Rue de Sélestat
67210 Obernai

Bénédicte CAZALS – Responsable formation Arc-en-flex®
11 mail Henry de Vilmorin – 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 – formationarcenflex@gmail.com
SIRET 507 387 942 00026 – APE 8690E – N° ADELI 91 00 0030 6
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France
www.arc-en-flex.fr

ÉLÉMENTS PRATIQUES DE LA FORMATION

LIEU DU STAGE

Hôtel Le Gouverneur
13 Rue de Sélestat
67210 Obernai





ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

L'Hôtel Le Gouverneur est auxnormes pourtoutes lespersonnesà mobilité réduite.
La salle de formation et les sanitaires se situent de plein pied et les portes sont aux normes handicapées.

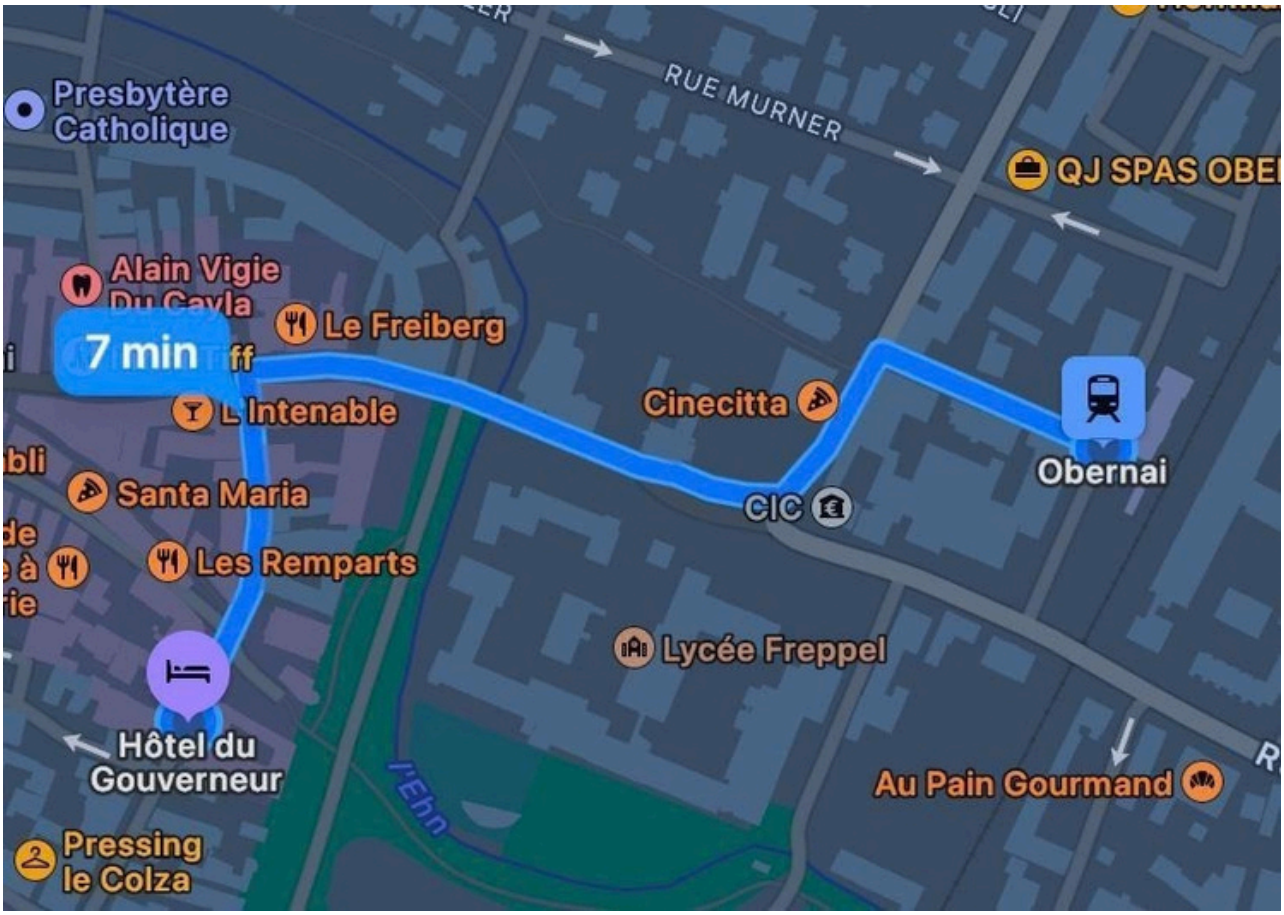
Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®
11 mail Henry de Vilmorin - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - formationarcenflex@gmail.com
SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France
www.arc-en-flex.fr

PARKING

Gratuit à 50 m de l'Hôtel : Un parking public et gratuit de 200 places « Parking des Remparts » est à votre disposition à 50 mètres de l'hôtel.

ACCÈS À PIED

Depuis la Gare d'Obernai, à 7 minutes à pied.



Bénédicte CAZALS – Responsable formation Arc-en-flex®
11 mail Henry de Vilmorin – 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 – formationarcenflex@gmail.com
SIRET 507 387 942 00026 – APE 8690E – N° ADELI 91 00 0030 6
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France
ww w. arc- en -flex. fr

HORAIRESDECOURS

J1 : **8H30– 18h30**
J2: **9h - 18h30**
J3 : **9h - 18h30**
J4: **9h – 16H30**

ORGANISATION DES PAUSES

Une **pause de 15 minutes** le **matin** à **11H00 et ainsi qu'une autre l'après midi à 16H00** sont prévues où boissons chaudes & petites choses à grignoter vous attendront.

Le **midi**, je prévois **1h 00** max detemps **pour déjeuner.**
Lapause méridiennealieude **13h à 14h.**

Chaquejour, **vous avez la possibilité de manger sur place avec votre pic nic (ou dans vos chambres si vous logez à l'hôtel**. Ce dernier n'a pas d'offre de restauration pour le midi, mais Obernai regorge de bonnes

adressesaux alentours.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE :

Matériel fourni :
2groslivres de cours en couleurs, détaillés et complets (compris dans le prix de la formation).

Matériel prêté sur place :
Chaises, ballonsde gym et zaffus
Tapis de sol
Table de massage
Coussins sensoriels

Matériel à prévoir de votre côté :
1 stylo pourprendre desnotes
1 foulard pour les bercements
Tenues souples et chaussettes chaudes pour être à l'aise dans les temps de pratique
Votre gourde d'eau pour vous hydrater régulièrement

LOGEMENTS

Voici un listing des hôtels les plus prochesdelagare d'Obernai et donc du stage. Le Gouverneur, qui nous reçoit, nous propose un tarif préférentiel(60€lachambre single, 90€ la chambre double. Précisez que vous êtes stagiaire Arc-En-Flex au momentdevotreréservation pour avoir droit à cette offre).
Je vous conseille de loger sur Obernaiquipropose une large gamme de logements. Si vous êtes en voiture, vous pouvez aussi chercher surlesvillesvoisines d'Obernai. Ciblez : Rosheim, Barr par exemple. Pour les hôtels, je vous invite à passerparlesite«Booking » où les prix sont souvent moins chers.

Si vous avez un doute sur une localisationoulieu,appelez-moi avant de réserver.

Sur place : Les stagiaires ont droitàuntarifpréférentiel B&B pour l'hébergement:
Chambre 1 personne : 85€/nuit-Chambrepartagéepour 2 personnes : 115€/nuit(+taxe de séjour en vigueur en supplément)

Airbnb
https://www.airbnb.fr

Hôtel le Gouverneur :
https://www.hotellegouverneur.com/

Hôtel Aparthotel OneLoft Obernai :
https://www.oneloft.fr/

Hôtel Première Classe Obernai :
https://www.premiereclasse.com/fr-fr/nos-hotels/france/grand-est/hotels-obernai/

Hôtel Zum Schnogaloch :
https://www.zum-schnogaloch.fr/

Hôtel La Cloche :
https://www.la-cloche.com/

FORMATRICE

VOTRE FORMATRICE

Sandy STEVENS -Praticienne et formatrice en réflexes archaïques à l'ABC des Réflexes (Alsace)

INFO PRATIQUE

Vous êtes invité à enregistrer le téléphone portable de votre formatrice afin de la joindre pour toute question ou la prévenir en cas de retard. Pour ceux qui viennent en voiture, pensez à prévoir le temps des embouteillages autour de Strasbourg...sur vos téléphones portables, l'application Waze est plutôt bonne pour prévoir le bon temps de départ et d'arrivée...
Je vous invite à prendre de l'énergie avant le stage et à manger léger pour être encore plus disponible pour ces 4 jours riches en pratique et informations.

Sandy Stevens + 33 7 69 35 84 85
et formationarcenflex@gmail.com