

🇫🇷 STAGES D'ÉTÉ 2026 A SAINT-GAUDENS 🇫🇷

(1 heure de Toulouse)



dissociables) qui se décomposent ainsi :

- **Un cours centré sur le perfectionnement, technique (1h.)**
- **Un cours centré sur l'étude des techniques de passages de grades, tout niveaux (1h.)**
- **Un cours instructeur et aspirant, instructeur (1h.)**

En juillet 2026 une période de stages d'été sera organisée par l'Efay, dans la première quinzaine de juillet. La période combinera plusieurs choix de types de stages:

1. Deux stages classiques de week-end, au choix, le week-end des **4 & 5 JUILLET** et le week-end des **11 & 12 JUILLET**. (Éventuellement les deux)

2. Durant la semaine **du lundi 6 au vendredi 10**, deux types de stages différents, le matin et l'après-midi :

A. **Matinées** : stage classique accessible à tous, de neuf heures à midi (3 heures non dissociables)

B. **Les après-midis**, 3 heures de cours (non

- Suivant la sélection des formules retenues, cela permet à chacun de choisir en fonction de ses objectifs.
- Cela offre également la possibilité de venir en famille et réunir Aïkido, vacances et macrobiotique. Il est également possible de faire un séjour plus long, avant ou après les stages, suivant les réservations que vous déciderez de faire auprès du Centre Cuisine & Santé, directement.
- **IMPORTANT** : C'est en fonction des réponses et du nombre de participants a ces stages que ceux-ci seront maintenus, ou non. Votre réponse au sondage ainsi que le règlement de votre réservation aux stages sont donc attendues au plus vite.

- L'enregistrement de participation au sondage « Cally » n'a pas valeur d'inscription. Seule le paiement des stages sélectionnés pourra confirmer, ou non, le maintien des stages en fonction du nombre de participants.
- Dans le cas où les stages devraient être annulés par l'Efay - **et uniquement dans ce cas** - les sommes versées seront retournées. Si tel est le cas un RIB sera demandé pour effectuer les virements et retourner les sommes versées.
- **IMPORTANT DE NOTER que nulle somme versée ne sera rendue en cas d'annulation de la part des participants.**

LE SÉJOUR AU CENTRE CUISINE & SANTÉ

- La réservation pour l'hébergement (**qui comprend également les trois repas macrobiotiques, journaliers**) est à faire directement auprès du [Centre de Cuisine, et Santé](https://www.cuisine-et-sante.com/CES/fr/Reserver.asp) à travers le lien du site suivant : <https://www.cuisine-et-sante.com/CES/fr/Reserver.asp>
- Différents choix d'hébergement et de prix sont possibles. Les repas sont compris dans les prix qui s'afficheront sur le site de réservation de Cuisine et Santé.

Une réduction de 20 % - **sauf en dortoirs** - sur le tarif qui sera affiché sur le site de réservations est offerte par le centre Cuisine et Santé pour les participants au stage d'aïkido.

Si vous souhaitez plus de précisions concernant ces sujets ; veuillez consulter directement le [Centre de Cuisine, et Santé](https://www.cuisine-et-sante.com),

- **Tél.: +33 (0) 5 61-89-75-14**
- **@: renai@cuisine-et-sante.com**

TABLEAU DES TARIFS ET CONDITIONS DE STAGES

- **Les tarifs ci-après ne concernent que l'AIKIDO,**
- **Il faut y ajouter les frais d'hébergement que vous trouverez dans le lien indiqué plus haut,**
- **Les montants apparaissant dans le lien comprennent 3 repas macrobiotiques (matin - Midi - Soir),**
- **À ces prix, il faudra soustraire 20% (Sauf pour l'hébergement en dortoirs).**
- **Seul le règlement / arrhes d'inscription versés pour les stages confirmera l'inscription.**

Pour tout renseignement concernant l'Aïkido :

• Tél.: +33 (0)6 60 44 73 00

• @ : aïkido.yoshinkan.france@gmail.com

TARIFS AÏKIDO (Uniquement)

Tableau 1

	FORMULES	Paiement AVANT le : 15 MAI 2026	Paiement APRÈS le : 15 MAI 2026
1	1 seul W.E. uniquement (12h)	80 €	100 €
2	2 W.E. (24h)	160 €	200 €
3	5 MATINÉES (Lu. au Ve.) - Cours classiques (15h)	120 €	150 €
4	5 APRÈS-MIDIS (Lu. au Ve.) - Cours spécifiques (15h)	180 €	225 €
5	1 WE + 5 MATINÉES (Lu. au Ve.)	200 €	250 €
6	1 WE + 5 APRÈS-MIDIS (Lu. au Ve.)	260 €	325 €
7	1 WE + 5 JOURS COMPLETS (Lu. au Ve.)	540 €	675 €
8	2 WE + 5 MATINÉES (Lu. au Ve.)	280 €	350 €
9	2 WE + 5 APRÈS-MIDIS (Lu. au Ve.)	340 €	425 €
10	2 WE + 5 JOURS COMPLETS (Lu. au Ve.)	620 €	775 €

Le pré-règlement des stages est à faire en utilisant le RIB - EFAY (École Française d'Aïkido Yoshinkan), ci-après :

RIB - identifiant national de compte

National Bank Account Number

ETABLISSEMENT	GUICHET	N° COMPTE	CLÉ RIB	DOMICILIATION
20041	00001	1354314L020	30	PARIS IDF CENTRE FINANCIER

L'identifiant international de compte est intégré au présent relevé d'identité bancaire. Cet identifiant a été créé pour faciliter les règlements transfrontières.

IBAN - Identifiant international de compte

International Bank Account Number

FR6920041000011354314L02030

BIC - Identifiant international de l'établissement

Bank Identifier Code

PSSTFRPPPAR

TITULAIRE DU COMPTE

Account Owner

EFAY

MOYENS D'ACCÈS AU CENTRE DE CUISINE & SANTÉ

- **Train** : Gare de St.-Gaudens (à 5 mn de la gare, en taxi)
- **Avion** : Aéroport de Toulouse >> Gare de Toulouse >> Gare de St.-Gaudens
- **Bus / Cars** : au départ de Toulouse, vers Saint-Gaudens, notamment, BlaBlaCar, 1h25 de trajet, compter entre 5 et 14euros. Fréquence : un à six bus en fonction des jours. Informations à vérifier.
- **Voiture** : il est possible de garer sa voiture à l'intérieur du Centre de Cuisine et Santé.