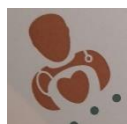




# BEFORE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

LE 23 SEPTEMBRE 2019



## au PROGRAMME



### Des Ateliers pour vous :

Relaxation/Yoga du rire/Réflexologie/Coaching/Santé au Travail  
Animation cross training/Massage/Nutrition

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

### TARIFS :

Ateliers : gratuit

Barbecue : 20 €/personne

Nuitée : 45 €/personne



**Lieu : LES GRANGES DE BOSC GRIMONT**  
**365, route de Bosc Grimont, VALMARTIN**  
**76660 LE BOCASSE**



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Vous êtes :  IDEL  IDE Hospitalière

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Téléphone : .....

## Je souhaite m'inscrire :

**ATELIERS (durée : 1 heure) - merci de cocher la/les cases que vous souhaitez**

- Découverte du yoga du rire
- Soft skills : Découverte de vos savoir être
- Sophrologie et mieux être
- Micronutrition : approche et application pratique
- Animation cross training
- Massage bien être sur chaise ergonomique
- Je suis soignant(e) émois je me soigne



**BARBECUE**

## Je souhaite réserver une nuitée pour :

**Chambre de 1 lit double avec sdb**

- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....

**Chambre en twin (2 lits doubles) avec sdb**

- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....

**Chambre triple (3 lits de 1 personne) avec sdb**

- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....

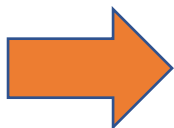
**1 seule chambre de 5 lits (de 1 personne) avec sdb commune**

- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....
- Nom et prénom : .....



## **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

**L'inscription est obligatoire** pour les ateliers, le barbecue et la nuitée  
Pour des raisons pratiques, aucune inscription supplémentaire ne sera prise sur place.  
L'inscription ne sera effective qu'après réception de votre règlement.



### **Pour toute information complémentaire**

Contacteur : MME Corinne DUBUISSON (☎ 06 65 00 68 86)

✉ [urps.infirmiers.normandie@orange.fr](mailto:urps.infirmiers.normandie@orange.fr)



### **Coupon et règlement à retourner à l'adresse suivante**

URPS INFIRMIERS DE NORMANDIE  
Mme Corinne DUBUISSON  
Immeuble le conquérant - 62 Quai Gaston Boulet  
76000 ROUEN

L'URPS INFIRMIERS DE NORMANDIE finance le BEFORE

Nous vous attendons nombreux



**PLAN D'ACCES**  
**LES GRANGES DE BOSC GRIMONT**  
**365, route de Bosc Grimont, VALMARTIN**  
**76660 LE BOCASSE**

**De Dieppe (25 mn) Itinéraire Bleu.**

- A151 direction Rouen,
- Sortie Barentin-Clères,
- 1<sup>er</sup> rond point à gauche,
- 2<sup>ème</sup> rond point à droite,
- Traverser Valmartin puis 500 m à gauche

**Du Havre ou d'Amiens (1 H)**

Du Havre : itinéraire orange,  
 D'Amiens : itinéraire vert.

- A29 puis sortie A151,
- Après Péage direction Dieppe
- Puis 1<sup>ère</sup> sortie : Val de Saône,
- Au rond point-point tout droit,
- Traverser Valmartin puis 500 m à gauche

**De Rouen (20 mn) / Paris (2H)**

itinéraire rouge

- Direction Le Havre puis Dieppe l'A151 ,
- Sortie Montville puis D927 pendant 7,4 km
- Prendre la route à droite
- **Attention !** Sur la D927, aller tout droit.



**Latitude-Longitude GPS**

- 49.61 (49°36') | 1.050 (1°3')