



Fiche à transmettre par mail à Ingrid : natureeveilsetsens@hotmail.com

Informations personnelles

Mr Mme (Nom - Prénom)

Adresse postale :

Mail : / Téléphone :

Profession :

Comment nous avez-vous connus ? Par le site FFJR Par des amis

Autre :

Réservation

Dates du stage souhaitées : du mardi 28 au vendredi 31 mars 2023 (3 nuits)
6 nuits

du dimanche 9 au samedi 15 avril 2023 du dimanche 21 au samedi 27 mai 2023

du samedi 26 août au vendredi 1^{er} septembre 2023 du samedi 1 au vendredi 7 juillet 2023

du samedi 9 au vendredi 15 septembre 2023 du samedi 21 au vendredi 27 octobre 2023

Tarifs : (cocher la ou les options que vous souhaitez)

☺ **599€** (419€ pour 3 nuits) comprenant :

- ☺ l'hébergement (en chambre double) avec les jus frais, les infusions, les bouillons de légumes et le repas de reprise plus le pique-nique ;
- ☺ les activités : randonnées, sophrologie, atelier Do-in, visite d'une huilerie et d'une boutique d'aliments biologiques, conférences autour du jeûne et de l'alimentation ;
- ☺ l'accès à l'espace bien-être.
- Option Chambre seule (120€ / 60€ pour 3 nuits)
- Option Monodiète (55€ / 30€ pour 3 nuits)
- Option Venir avec mon chien (me contacter)
- ☺ Adhésion (14€) et taxe de séjour non incluses

☺ Activités en option :

- Atelier Sylvothérapie (2h30) : 20€ par personne,
- Atelier Cosmétiques (1h30 - 1 produit) : 22€ par personne,
- Atelier Lactofermentation (1h30) : 22€ par personne.
- ☺ Massages : (voir plaquette) Dos crânien - balinais - suédois - drainant - hawaïen - éveil des sens - visage « kobido »
 - 30 min - 30€ 1 h - 55€ 1h30 - 70€
- ☺ Réflexologie énergétique plantaire ou faciale
 - 30 min - 30€ (protocole standard) 1h - 55€ (personnalisé)
- Magnétisme 50€ la séance d'1 h

Après validation de votre séjour par Ingrid, le Relais Cap France Terrou vous enverra le devis correspondant au logement à régler. Le reste du séjour sera à régler directement à Nature, Eveil et Sens avant le début du séjour.

L'arrivée se fait entre 16h et 17h30, le départ vers 13h30.

Possibilité de venir vous chercher à la gare de Figeac ou Biars sur Cère ou Assier.

Mise en relation des stagiaires 1 semaine avant pour organisation éventuelle de covoiturage.

Pour mieux vous accompagner

Date de naissance :/...../..... Poids/Taille : à me communiquer par téléphone

- Nécessité d'un certificat médical attestant la possibilité de jeûner et de marcher. Si votre médecin souhaite des informations complémentaires, je suis disponible (06.78.10.70.13 / natureeveiletsens@hotmail.com), ou il peut se rendre sur le site de l'Académie Médicale du Jeûne <https://www.academie-medicales-du-jeune.fr/>
- J'ai déjà jeûné ? Si oui, combien de fois ? / Combien de temps :
.....
- Evènements particuliers à signaler :.....
.....
.....
.....

Contre-indications au jeûne diététique de 6 jours

Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.

Il est strictement contre indiqué en cas de : amaigrissement extrême, anorexie, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, diabète de type 1, maladies tumorales et sclérose en plaques.

Déclaration et engagement

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » après m'être renseigné(e).

Je déclare être en bonne santé, et en mesure de pouvoir faire plusieurs heures de marche par jour, avoir été informé des risques et contre-indications de cette semaine de jeûne, et de marche, et les accepter en connaissance de cause.

Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe (et avoir une assurance responsabilité civile).

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage les organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.

Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'autorise l'organisateur à utiliser des photos sur lesquelles je figure pour ces différents outils de communication. Oui Non

Fait à, le/...../.....

Signature :