

ficne a transmettre par mail à Ingrid : [natureeveilsetsens@hotmail.com](mailto:natureeveilsetsens@hotmail.com)

### Informations personnelles

Mr  Mme ..... (Nom - Prénom)

Adresse postale : .....

Mail : ..... / Téléphone : .....

Profession : .....

Comment nous avez-vous connus ?  Site FFJR  Amis  Autre : .....

### Réservation

Dates du stage souhaitées :  du mardi 2 au vendredi 5 avril 2024 (3 nuits)  
6 nuits

du samedi 23 au vendredi 29 mars 2024  du samedi 6 au vendredi 12 avril 2024

du samedi 15 au vendredi 21 juin 2024  du samedi 6 au vendredi 12 juillet 2024

du samedi 24 au vendredi 30 août 2024  du samedi 7 au vendredi 13 septembre 2024

du samedi 12 au vendredi 18 octobre 2024  du samedi 19 au vendredi 25 octobre 2024

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

☺ **599€** (379€ 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 et l'accès à l'espace bien-être.
- Option Chambre seule (132€ / 66€ 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 Respiration et reconnexion en forêt (2h30) : 20€ par personne,
- Atelier Yoga du rire en forêt (2h30) : 20€ par personne,
- Yoga (1h30) : 22€ le cours - 60€ le forfait de 3 cours,
- 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 - 75€
- ☛ Réflexologie énergétique plantaire ou faciale  1h - 55€
- ☛ Soins du corps :  Gommage ou  Enveloppement (30min 35€)  Massage (20min 25€)  Gommage + Enveloppement + Massage (1h30 85€)

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 covoiturage éventuel.

### **Pour mieux vous accompagner**

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

- Nécessité d'un certificat médical attestant de la non contre-indication à réaliser une semaine de jeûner de type buchinger et randonnée. Il doit également vous renseigner sur l'adaptation éventuelle en cas de traitement. Si votre médecin souhaite des informations complémentaires, je suis disponible (06.78.10.70.13 / [natureeveiletsens@hotmail.com](mailto:natureeveiletsens@hotmail.com)), ou il peut se rendre sur le site de l'Académie Médicale du Jeûne (AMJ) <https://www.academie-medicale-du-jeune.fr>. Je peux également le mettre en contact avec un médecin de l'AMJ.
- 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) et en assumer les risques inhérents.*

*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).*

*J'atteste avoir compris que le non-respect des consignes données par l'accompagnateur, visant à faire respecter le cadre de jeûne de type buchinger, me fait encourir des risques pour ma santé.*

*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 :