

Jeune a transmettre par mail à Ingrid : natureeveilsetsens@hotmail.com

Informations personnelles

Mr Mme (Nom - Prénom)

Adresse postale :

Mail : / Téléphone :

Profession :

Personne à contacter en cas d'urgence :

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

Réservation

Dates du stage souhaitées : du mardi 8 au vendredi 11 avril 2025 (3 nuits)

6 nuits

du samedi 22 au vendredi 28 mars 2025 du samedi 19 au vendredi 25 avril 2024

du samedi 3 au vendredi 9 mai 2025 du samedi 24 au vendredi 30 mai 2025* (FÉMINITÉ)

du samedi 21 au vendredi 27 juin 2025 du samedi 5 au vendredi 11 juillet 2025

du samedi 23 au vendredi 29 août 2025 du samedi 6 au vendredi 12 septembre 2025

du samedi 18 au vendredi 24 octobre 2025

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

☉ **434€ (285€ pour 3 nuits) pour l'accompagnement comprenant :**

- ☉ les jus frais, les infusions, les bouillons de légumes et le repas de reprise plus le pique-nique pour le vendredi soir ;
- ☉ 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.
- ☉ +140€ pour le séjour Féminité (du 24 au 30 mai) avec 5 intervenantes spécialisées
- Option Monodiète (55€ / 30€ pour 3 nuits)

☉ **180€ (100€ pour 3 nuits) hébergement en chambre double au Relais de Terrou**

- ☉ Comprenant l'accès quotidien à l'espace bien-être
- Option Chambre seule (132€ / 66€ 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 et Eurythmie (1h15) : 22€ le cours - 60€ le forfait de 3 cours,

- ☉ *Massages : (voir plaquette)*
Dos crânien - balinais - suédois - drainant - hawaïen - éveil des sens - visage « kobido » - féminité - Chi Ni Tsang (ventre)
 30 min - 30€ 1 h - 55€ 1h30 - 75€
- ☉ *Réflexologie énergétique plantaire* 1h - 55€
- ☉ *Soins du corps : Gommage ou Enveloppement (30min 35€) Massage (20min 25€) Gommage + Enveloppement + Massage (1h30 85€)*

Après validation de votre séjour, vous recevrez toutes les informations nécessaires pour finaliser la réservation et vous préparer à cette belle expérience.

L'arrivée se fait entre 16h30 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 / natureeveilsetsens@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 :