



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne et au-delà

Bulletin d'inscription 2022 - 2023

Ce stage s'adresse aux personnes MAJEURES et en BONNE SANTE !

Choix de date(s) de stage(s) (cocher la case) :

Été indien 2022

10 - 16 septembre

24 - 30 septembre

Automne 2022

1 - 7 octobre

15 - 21 octobre

22 - 28 octobre

Hiver 2023

11 - 17 février

25 fév. - 3 mars

11 - 17 mars

25 - 31 mars

Printemps 2023

15-21 avril

29 avril - 5 mai

13 mai - 19 mai

3 juin - 9 juin

*A savoir : Un stage de jeûne réussi, c'est une semaine de descente alimentaire en amont, une semaine de jeûne, puis une semaine de reprise alimentaire en fin de jeûne ! Prévoyez donc, dans l'idéal, **3 semaines** en évitant invitations et restaurants !*

Vous

Prénom NOM* : Occupation :

Age* : Taille* : Poids* :

Adresse :

Courriel* : Tél.* :

Contact en cas d'urgence (nom/tel)*

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne ?* oui non

Si oui, seul.e ou en groupe ? Dans quel.s centre.s ?*

Pourquoi voulez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce stage ?*

Pour votre sécurité, indiquez si vous suivez un traitement médical ?* oui non

Si oui, lequel ?*

Dans ce cas, contactez-nous ou joignez un certificat médical obligatoire attestant de votre capacité à effectuer ce séjour (jeûner et marcher)

*note RGPD : Nous collectons ces données afin de préparer votre stage et assurer votre sécurité. Retrouvez plus d'informations ici : jeuneetvie.fr/rgpd

Jeûne et Vie, 13 rue Monge, 35000 Rennes

06 72 39 37 43 ou 06 32 29 38 44 / contact@jeuneetvie.fr / www.jeuneetvie.fr

Membre FFJR / SIRET 401 735 766 000 65



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne et au-delà

Tarif hébergement et options

Choix d'hébergement (cocher une case) :

	tarif fidélité*	tarif normal
Accompagnement + chambre individuelle	<input type="checkbox"/> 580€	<input type="checkbox"/> 680€
Accompagnement + chambre partagée (à partir de septembre)	<input type="checkbox"/> 530€	<input type="checkbox"/> 580€

* Pour les anciens stagiaires de Chemin Jeûnant (valable la 1ère inscription de mai 2022 à mai 2023)

L'hébergement se fait soit en chambre individuelle, lits de 140 ou 160, soit (à partir de sept.) en chambre partagée, lits de 90 ou 180 pour les couples.

Sanitaires : un sanitaire pour deux personnes maximums.

Soins pendant le séjour :

Pendant le séjour, je souhaite bénéficier des soins suivants (cocher les cases) :

- Massage d'une heure : 65€
- Réflexologie plantaire d'une heure : 60€
- Irrigation du côlon : 80€

(seulement si je dispose d'une voiture = 25km du gîte), si oui prendre contact avec Marie-Ange GUIVARCH, 06.72.05.57.48 / irrigation-colon-bretagne@gmx.fr

- SPA marin de Pléneuf-Val-André : 81€
(à réserver vous-même au : 02.56.57.50.05)

Votre voyage

J'arrive en voiture (vers 18h) : lieu-dit « L'Hioval », 22400 Saint-Alban,

je propose un co-voiturage ? oui non

Si oui, au départ de quelle ville ?

J'arrive en train : gare de Lamballe. (Nous venons vous chercher et vous y ramener si nous connaissons les horaires) :

- Arrivée (pour 17h30 samedi) : Départ (vers 15h vendredi) :



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne et au-delà

Contre-indications

Le jeûne-et-randonnée est strictement contre-indiqué en cas de :

- Affections coronaires avancées
- Amaigrissement extrême
- Artériosclérose cérébrale avancées
- Décollement de la rétine
- Diabète de type 1
- Dépendances
- Grossesse ou allaitement
- Hyperthyroïdie décompensée
- Insuffisance hépatique
- Insuffisance rénale avancée
- Maladies tumorales
- Psychose
- Sclérose en plaques
- Traitements médicamenteux lourds.
- Troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie)
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum

Pour certaines de ces conditions, il existe d'autres organismes de jeûnes thérapeutiques adaptés. Nous demander si besoin.

Conditions

Annulation du stage :

En dessous de trois personnes inscrites au stage, l'animateur se réserve le droit d'annuler le stage. Cette annulation ne pourra avoir lieu à moins de trois semaines du stage.

En cas de désistement de la part du stagiaire moins de 1 mois avant le début du stage, le chèque d'acompte sera encaissé, sauf pour raison médicale. Il permet de couvrir les frais d'hébergement.

Exception covid : en cas de résultat positif, l'acompte vous sera retourné.

Assurance annulation (en option)

Vous pouvez assurer votre séjour si vous le souhaitez (moins de 30€) : www.assurances-sejours.com

Responsabilité :

- ☞ Je déclare avoir pris connaissance des contre-indications au jeûne (sur ce bulletin), que je suis en bonne santé, que je suis en mesure de marcher au moins 3 heures par jour et que je prends l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives.
- ☞ J'atteste avoir souscrit un contrat d'assurance responsabilité civile individuelle (RCI).
- ☞ Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage « JEÛNE ET VIE » de toute responsabilité à ce sujet.
- ☞ Je m'engage à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.
- ☞ J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne-et-randonnée » avec JEÛNE ET VIE.
- ☞ J'atteste, avoir été informé(e) que la conduite d'un véhicule motorisé ou non, est fortement déconseillée durant toute la durée du stage.

Parafe :

Jeûne et Vie, 13 rue Monge, 35000 Rennes

06 72 39 37 43 ou 06 32 29 38 44 / contact@jeuneetvie.fr / www.jeuneetvie.fr

Membre FFJR / SIRET 401 735 766 000 65



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne et au-delà

Confirmation d'inscription

Afin de valider mon inscription,

Je transmets par voie postale :

Jeûne et Vie,
13 rue Monge
35000 Rennes

- ☞ Cette inscription renseignée, datée et signée
- ☞ Un certificat médical (en cas de traitement médicale)
- ☞ Un acompte de **230€**

Par chèque : à l'ordre de « **Daniel HENRY** ».

Par virement : (contactez-nous pour les infos bancaires)

La réservation sera confirmée et effective dès la réception de cet acompte !

Engagements

- J'atteste, dans une **démarche libre et volontaire**, souhaité effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec « Jeûne et Vie » située à Erquy.
- J'atteste être en mesure de **marcher 3 heures/ jour**, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes **responsabilités personnelles** et en groupe.
- Je confirme mes déclarations étant **sincères et véritables** et, dégage « Jeûne et Vie » de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à **avertir tout changement de situation** sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

Date :

Signature précédé de la mention « *lu et approuvé* » :