



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne

Bulletin d'inscription 2026/2027 (a)

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

Mon choix de date de stage (du samedi au vendredi suivant) :

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ ~~septembre~~ 12 au 18 | ☐ janvier 30 au 5 février | ☐ avril 3 au 9 (+50€) |
| ☐ ~~octobre~~ 10 au 16 | ☐ février 20 au 26 | ☐ mai 29 au 4 juin |
| ☐ ~~octobre~~ 31 au 6 novembre | ☐ mars 13 au 19 | |

*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

Nom* : Prénom* :

Age* : Taille* : Poids* : Occupation :

Adresse postale : Ville :

Courriel * :

Téléphone* :

Contact en cas d'urgence (nom & téléphone)*

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne d'une semaine ?* ☐ Non ☐ Oui, seul.e et/ou dans ces centres :

.....
.....

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

.....
.....
.....

Vous nous avez connu comment ?

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| ☐ recherche Internet | ☐ je suis déjà venu.e | ☐ pages jaunes |
| ☐ portail FFJR | ☐ un.e ami.e m'a recommandé | ☐ autre |

***note RGPD** : Ces informations sont obligatoires. 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
Certifié FFJR / SIRET 401 735 766 000 65



Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne

Tarifs tout compris - Encadrement et hébergement

Les tarifs comprennent l'encadrement et l'hébergement en fonction de votre choix de chambre. Vous serez logés dans des petits gîtes autonomes à 2 ou 3 chambres. Chaque gîte dispose d'un salon, cuisine, terrasse, WC et salle d'eau partagée.

Choix d'hébergement :

	tarif fidélité* /pers.	tarif normal/pers.
Chambre partagée (à deux) ** 2 lits simples 0.80m	☐ 730€	☐ 780€
Chambre pour couple Lit double 1.60m	☐ 730€	☐ 780€
Chambre individuelle Lit double 1.60m	☐ 830€	☐ 930€
Gîte privatif à deux 2 chambres, lits doubles, SdB et WC privatifs	☐ 1080€	☐ 1180€
Hébergement majoré par le loueur Stage du 11-17 avril (vacances de Pâques)	☐ +50€/chambre	☐ +50€/chambre

* Pour ceux qui ont déjà jeûné avec **Jeûne et Vie**. ** Tarif majoré de 100€ si un.e seul.e occupant.

Soins de bien-être en options

Vous pouvez bénéficier des soins de nos partenaires (<https://jeuneetvie.fr/equipe-bienveillante/#partenaires>). Les soins de 70€ pour 1 heure. Cochez les cases ci-dessous si vous connaissez déjà vos souhaits :

- | | |
|---|---|
| ☐ Massage techniques mixtes avec Delphine | ☐ Massage sonore avec bols Tibétains avec Perrine |
| ☐ Réflexologie plantaire avec Sandrine | ☐ Massage Chinois Gua Sha avec Ludmilla |
| ☐ Réflexologie abdominal avec France | ☐ Massage yoga-étirements avec Meghann |

- ☐ **Irrigation du côlon** avec Marie-Ange Guivarch, tel 06.72.05.57.48 (1h30) : 80€

➤ Son cabinet est à 30km, 30mn en auto, 1hr en bus. Nous contacter pour les précisions

Votre voyage

J'arrive en voiture (17h-18h) : Je propose un co-voiturage ☐ Non ☐ Oui, départ de :

J'arrive en train : gare de Lamballe (nous venons vous chercher et vous y ramener) :

- Arrivée (pour 17h30 samedi) : Départ (à partir de 14h30 vendredi) :





Jeûne et vie

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne

Contre-indications

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

- Affections coronaires avancées
- Amaigrissement extrême
- Artériosclérose cérébrale avancée
- 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 6 personnes inscrites au stage, Jeûne et Vie se réserve le droit d'annuler le stage au plus tard à 3 semaines du stage. Le stage sera intégralement remboursé.

Jeûne et Vie se réserve également le droit d'annuler le stage pour un.e participant.e si nous estimons que nous ne pourrions garantir la pleine satisfaction du séjour pour les deux parties. Le stage sera intégralement remboursé.

En cas de désistement de la part du stagiaire plus de 60 jours du début du stage, nous effectuons un remboursement de l'acompte moins 50€ de frais de gestion par personne. A moins de 60 jours avant le début du stage, le chèque d'acompte sera encaissé. Il permet de couvrir les frais d'hébergement.

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

stages de jeûne-et-randonnée en Bretagne

Inscription

Je transmets par mail a contact@jeuneetvie.fr ou par voie postale :

Jeûne et Vie,
13 rue Monge
35000 Rennes

- ☞ Cette inscription renseignée, datée et signée
- ☞ En cas de traitement médical, un certificat médical d'aptitude, avec posologie si prise de médicaments.
- ☞ Un acompte de **350 €**.
 - ☐ Par chèque (de préférence) : à l'ordre de « Daniel HENRY ».
 - ☐ Par virement (à partir de 2027): IBAN : FR76 1380 7007 3201 0195 7405 532
 . CODE BIC : CCBPFRPPNAN
 . Banque Populaire Grand Ouest, St. Jacques de la Lande

L'inscription sera confirmée et effective dès la réception de ces éléments !

Engagements

- ☐ J'atteste, dans une **démarche libre et volontaire**, souhaite effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec « Jeûne et Vie » situé à Erquy.
- ☐ J'atteste être en mesure de **marcher d'un bon rythme 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.
- ☐ Je ne suis pas sous **traitement médical** OU ☐ Je suis sous **traitement médical** pour la pathologie suivante :
 Dans ce cas, je fournis un **certificat médical** obligatoire attestant **(1) la possibilité de jeûner et randonner** ainsi que **(2) la posologie éventuelle de mes médicaments** adaptés au jeûne (n'hésitez pas à nous contacter en cas de doute).
- ☐ J'autorise OU ☐ je refuse l'utilisation des photos de moi pour la communication de Jeûne et Vie.

Date :

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



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
 Certifié FFJR / SIRET 401 735 766 000 65