

Je souhaite participer au stage du samedi ..... (16h-18h), au vendredi ..... (13h).

## COORDONNEES & INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Je suis :  une femme  un homme

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Tél. fixe : ..... Portable : ..... E-mail : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : ..... Son téléphone : .....

- C'est mon premier Jeûne.  
 J'ai déjà Jeûné (préciser le cadre et la durée) :

.....

- Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante :

.....

 Dans ce cas, merci de joindre obligatoirement un certificat médical attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

J'ai connu **Les Chemins du Jeûneur** par :

- Le site [www.ffjr.fr](http://www.ffjr.fr)  Bouche-à-oreille  Recherche Internet  Autre : .....

## LE STAGE

### Prix du stage et de l'hébergement

pour 7 jours et 6 nuits (tarif / personne) suivant les disponibilités

- |   |                |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Chambre individuelle avec salle de bain privative      | <b>1 380 €</b> |
| <input type="checkbox"/> Option Chambre Prestige avec wc privé                  | <b>+ 250 €</b> |
| <input type="checkbox"/> Chambre double avec salle de bain privative/wc partagé | <b>1 250 €</b> |
| <input type="checkbox"/> Chambre quadruple avec salle de bain et wc partagés    | <b>1 050 €</b> |

Le stage se déroule au Gîte d'exception  
**LA BASTIDE DES TOURELLES**  
**81500 MARZENS**



**Inclus dans ce prix :** les draps et serviettes de toilettes, les boissons bio (jus de fruits et légumes frais, bouillons de légumes, tisanes, eau minérale naturelle), conseils personnalisés, écoute et informations sur le Jeûne, accompagnements aux activités et ateliers (réveils musculaires, randonnées guidées, yoga, méditation, initiation au golf...), libre accès au spa (100 m<sup>2</sup>) avec hammam, sauna, jacuzzi, bassin aqua-bike et piscine extérieure chauffée de mai à octobre. Prévoir votre peignoir de bain et/ou serviette de bain. Nous vous offrons un gant de hammam, du savon noir, une poche à lavement et les séances au bol d'air Jacquier.

**En supplément :** pendant le stage, des soins vous seront proposés (massage, réflexologie plantaire, consultation de naturopathie...)

J'arriverai en :

- Voiture  Train  Avion Je souhaite qu'on vienne me chercher :  NON  OUI (prix de transport en sus)

## COMMENT RÉSERVER

### Je réserve mon stage Jeûne & Randonnée :

1. en renvoyant ce **bulletin complété**,
2. accompagné de **l'acompte de 400 €**.

L'inscription sera validée à la réception de l'acompte. Vous recevrez par la suite une **confirmation de réservation** par e-mail, avec les informations pratiques sur le stage et le protocole de préparation au Jeûne.

Le règlement du solde du séjour se fera au **début du stage**.

## ANNULATION DE VOTRE INSCRIPTION

Toute annulation de réservation doit être envoyée sous forme écrite et 50 € de frais de dossier seront retenus.

En cas de désistement :

- Moins de 30 jours avant le stage : l'acompte encaissé sera déductible d'un prochain séjour durant les 12 mois suivants.
- Moins de 15 jours avant le stage : l'acompte sera encaissé et non remboursé.
- En cas d'absence au début du stage ou de départ anticipé : la totalité du séjour est due.

## CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE

Les stages de Jeûne s'adressent à des personnes en bonne santé.

Le jeûne est contre-indiqué en cas de diabète I, grossesse, allaitement, traitements médicaux lourds, troubles du comportement alimentaire, décollement de la rétine, insuffisance rénale ou hépatique, amaigrissement extrême, ulcère de l'estomac, maladie auto-immune, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, psychose, affection coronarienne...

**En cochant cette case et en signant ci-dessous je déclare :**

- Être en bonne santé et en mesure de faire plusieurs heures de marche douce par jour.
- Avoir pris connaissance des contre-indications au jeûne.
- Assumer mes responsabilités personnelles et en groupe.

**DATE ET SIGNATURE :**