

Inscription au séjour de Jeûne

Du 26 octobre au 1^{er} novembre 2019

Au gîte du Grand Duc 1 grand rue Le Bessat 42660 Le Bessat

Parc naturel du Pilât entre Lyon, Valence et Saint-Etienne

Imprimer, remplir puis nous le renvoyer par courrier postal
avec votre chèque d'acompte

avant le 31 août 2019

Aline CLARET

2 Allée François Fabié

34070 MONTPELLIER

06 59 71 52 18

claretaline@gmail.com

Plus vite vous nous confirmez votre inscription, plus vite nous atteindrons le
nombre de personne minimum pour le stage
& ainsi valider la location du site.

Votre identité :

Madame / Monsieur (cocher la mention inutile)

Prénom : Nom :

Date de naissance :

Adresse : Ville CP :

E-mail :

Tél. fixe: Tél. mobile :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Prénom: Nom :

Lien de parenté :

Téléphone : Tél. mobile :

Quelles sont en quelques mots vos motivations pour le séjour :

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

Tarif du stage + de l'hébergement (Taxe de séjour comprise pour 6 nuits)

<input type="checkbox"/> 1 Chambre individuelle, lit de 90cm salle de bain	790 €/pers
<input type="checkbox"/> 2 Chambre avec 2 lits de 90cm salle de bain individuelle	680 €/pers
<input type="checkbox"/> 1 Chambres de 3 lits (dont 1 lit superposé) avec salle de bain individuelle	620 €/pers
<input type="checkbox"/> 1 Chambre de 4 lits dont 1 superposé avec salle de bain individuelle (baignoire)	580 €/pers

Options

<input type="checkbox"/> Jeûne avec huile le matin, jus de légumes à l'extracteur le midi et bouillon le soir (idéal pour les personnes en manque de vitalité)	50 €
<input type="checkbox"/> Serviette de toilette	4 €
<input type="checkbox"/> Linge de lit	10 €

Tarif des soins en option (différents soins vous seront proposés sur place par nous-même, merci de bien vouloir cocher vos choix afin de faciliter l'organisation)
Ils seront possibles dans la limite des places disponibles.

<input type="checkbox"/> Naturopathie : 1ère consultation (1h30)	70 €
<input type="checkbox"/> Réflexologie plantaire : (45 min)	45 €
<input type="checkbox"/> Technique reflexe endo-nasale : (30 min)	25 €
<input type="checkbox"/> "Massage-Bien-Etre" aux huiles essentielles Bio : (1h15)	75 € (au lieu de 85€)
<input type="checkbox"/> Mukha Abyanga - Massage du visage ayurvédique : (40 min)	55 €
<input type="checkbox"/> Arrêt Tabac sous hypnose (en 2 séances)	180 € (au lieu de 200€)

Les premiers inscrits seront prioritaires sur la disponibilité des chambres. N'hésitez pas à cocher un premier choix et un 2^{ème} au cas ou ;-)

Vous pouvez profiter du **spa «Cap Oxygène»** qui se situe près du gîte afin d'augmenter la détente et le nettoyage du corps

Tarif de la thalasso « spa Oxygène »

TEMPS	TARIFS	NB D'ENTREE
Accès 2h	31€	

Acompte : Je joins un chèque d'acompte de 150 € à l'ordre d'**Aline Claret**.

Ce chèque sera encaissé à la réception afin de valider la location du gîte. Bien entendu il sera restitué à 100% s'il y a annulation du stage (par manque de participant)

Par contre si il y a une annulation de votre part 15 jours avant le début du stage (soit le 11 Octobre 2019), 100% de la somme sera conservée.

Avantage :

Si vous vous inscrivez avant le 15 JUILLET 2019 : **30€** vous sera OFFERT

Si vous venez à plusieurs : **30€** supplémentaire vous sera OFFERT

Les arrivées se font le samedi 26 octobre à partir de 16h

Le stage débutera le dimanche matin.

Les départs le vendredi 1^{er} novembre en début d'après-midi après le premier repas partagé de reprise alimentaire.

Pour les personnes qui viennent en voiture, souhaitez-vous prendre des personnes en covoiturage ? Si oui merci de nous préciser votre lieu de départ :

.....

Votre condition physique dans l'instant présent de votre inscription :

Allergie :

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

Je suis sous traitement avec les médicaments suivants :

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

Autres renseignements que vous jugeriez opportuns de nous communiquer :

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

Afin de préparer votre remontée alimentaire après le séjour, nous avons besoin de connaître en amont un peu plus de renseignements sur votre transit et votre digestion.

Ces éléments nous permettront de mieux vous conseiller un probiotique adapté, que nous vous proposons d'acheter avant le début du stage. (cocher la ou les cases correspondantes)

- Avez-vous régulièrement des ballonnements après les repas ?
- Avez-vous besoin de sucre dans la journée, vers 17h et dans la nuit ?
- Avez-vous souvent des gaz invalidants et douloureux ?
- Avez-vous souvent des gaz odorants ?
- Combien de fois par jour allez-vous à la selle ?
- Ou combien de fois par semaine ?.....
- Les selles sont-elles sèches ?
- Collante ?
- A combien évaluez-vous votre stress quotidien sur une échelle de 1 à 10 (10=max)

Déclaration :

Je soussigné(e) (Prénom et NOM) déclare (merci de cocher chacune des cases ci-dessous) avoir pris connaissance des faits suivants :

- Le séjour auquel je m'inscris ne prétend à aucun traitement de maladie. Il ne bénéficie d'aucune structure ou encadrement médical. Les conseils qui y sont dispensés sont de simples conseils d'hygiène de vie qui ne peuvent en aucun cas remplacer la visite chez le médecin ou se substituer à un traitement médical. Si mon médecin m'a prescrit des médicaments et/ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.
- Merci de nous fournir un certificat médical d'aptitude si vous êtes sous traitement médicamenteux.
- Ce séjour inclut des marches douces de 2 à 3 heures.
- Choisir, à la lumière des faits exposés ci-dessus, de participer à ce séjour sous ma seule et entière responsabilité.
- Je déclare être prêt(e) à vivre au sein d'un groupe, pouvant varier de 8 à 15 personnes. (Accompagnateur compris)
- J'ai bien noté que durant le séjour l'usage de drogues est interdit.
- En vous inscrivant, vous faites désormais partie de notre base de données et donc êtes susceptibles de recevoir des informations concernant nos activités respectives (séjours, conférences, actualités, offre promotionnelle...)

Les informations portées sur ce formulaire sont obligatoires. Elles font l'objet d'un traitement informatisé destiné à nous aider dans votre accompagnement durant votre séjour.

Les destinataires des données sont : Aline Claret et Sandra Arthaud

Depuis la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez nous tenir informé.

Date :

Signature :

Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires.

Aline Claret, Naturopathe 06 59 71 52 19

2, allée François Fabié - 34 000 Montpellier

www.naturaline34.fr FB: **Aline Claret Naturopathe**

Siret 79447989900013 - APE 8690F

Certifiée par l'OMNES, Fena

Sandra Arthaud, Naturopathe 06 85 69 45 01

Pôle santé les vergers - 30, rue de la passerelle - 38150 Bougé-Chambalud

www.aucoeurdelaressource.fr FB: **Sandra Naturopathe à Bougé-Chambalud**

Siret 837 699 339 000 11 - APE 8690F

Certifiée par la **Fédération Française des Ecoles de Naturopathie FPN**

Compléments d'informations :

A apporter :

- Bouillote (le plus important)
- Chausson pour l'intérieur
- Maillot de bain, tongs et serviettes pour le spa
- serviettes de toilette (si vous ne les prenez pas en option)
- drap en 90cm (si vous ne les prenez pas en option)
- vêtements chauds, (le corps se refroidit en période de restriction alimentaire)
- crème solaire,
- chaussures de marche,
- chapeau et bonnet, écharpe, (nous sommes à 1000 mètres d'altitude !)
- lunettes de soleil,
- imperméable,
- plaid et couverture
- tapis de yoga et tissus pour s'allonger dans les champs
- une bouteille d'eau (gourde)
- votre lota si vous en possédez un
- Kit à Douche Rectale (indispensable)
- Brosse à sec pour le corps
- 2 bocaux en verre vide (pour les ateliers)
- 1 bocal type « parfait » (pour les ateliers)
- Un cahier et votre plus belle plume (qui vous suivra durant votre expérience)
- Votre plus beau sourire et votre joie de vivre. ;-)