

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 samedi 21 au vendredi 27 mars 2026 ☐ du samedi 4 au vendredi 10 avril 2026
☐ du samedi 2 au vendredi 8 mai 2026 ☐ du samedi 9 au vendredi 16 mai 2026* (FÉMINITÉ)
☐ du samedi 6 au vendredi 12 juin 2026 ☐ du samedi 4 au vendredi 10 juillet 2026
☐ du samedi 22 au vendredi 28 août 2026 ☐ du samedi 19 au vendredi 25 septembre 2026
☐ du samedi 3 au vendredi 9 octobre 2026 ☐ du samedi 17 au vendredi 23 octobre 2026* (TOURISME)

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

☺ **434€ pour l'accompagnement comprenant :**

- ☛ les jus frais, les infusions, les bouillons de légumes et le repas de reprise plus un deuxième repas (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.
- ☛ +200€ pour le séjour Féminité (du 9 au 16 mai) avec 5 intervenantes spécialisées
- ☛ +135€ pour le séjour Tourisme (du 17 au 23 octobre) avec 1 visite guidée quotidienne
- ☐ Option Monodiète (70€)

☺ **210€ hébergement en chambre double au Relais de Terrou**

- ☛ Comprendant l'accès quotidien à l'espace bien-être
- ☐ Option Chambre seule (132€)
- ☐ Option Venir avec mon chien (60€)
- ☛ 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,*
- ☐ *1 cours Yoga et Eurythmie (1h15) : 22€ le cours,*
- ☐ *3 cours Yoga et Eurythmie (3 x 1h15) : 60€ le forfait.*

☯ *Massages : (voir plaquette)*

Dos crânien – balinaï – suédois – drainant – hawaïen - éveil des sens - visage « kobido » - féminité – Chi Nï 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€)*

☯ *Séances avec Sonia Energie :*

☐ *Magnétisme – Radiesthésie : 1h15 – 60€*

☐ *Hypnose Ericksonienne : 1h – 50€*

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 jeûneurs 1 semaine avant pour covoiturage éventuel.

Pour mieux vous accompagner

Date de naissance :/...../..... Poids/Taille : à me communiquer par téléphone

- ☐ *Je transmettrai un **certificat médical attestant de la non contre-indication à réaliser une semaine de jeûner de type buchinger et randonnée.** Je me renseignerai sur l'adaptation éventuelle de mon traitement.*

Si votre médecin souhaite des informations complémentaires, je suis disponible (06.78.10.70.13 / natureeveiletsens@hotmail.com), ou il peut se rendre sur le site de l'Académie Médicale du Jeûne (AMJ) <https://www.academie-medicales-du-jeune.fr>. Je peux également le mettre en contact avec un médecin de l'AMJ. Il est également possible d'avoir une téléconsultation avec l'AMJ.

- ☐ ***Je n'ai aucune pathologie, je n'ai aucun traitement,** je souhaite signer la décharge au lieu de fournir un certificat médical.*

- ☐ *J'ai déjà jeûné ? Si oui, combien de fois ? / Combien de temps :
.....*

☐ Evénements particuliers à signaler :.....
.....

Contre-indications au jeûne buchínger de 6 jours

Le jeûne buchínger 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 séjour « 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 buchínger, 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'atteste accepter les conditions générales de vente (disponibles sur le site internet natureveiletsens.com).*

J'autorise l'organisateur à utiliser des photos sur lesquelles je figure pour ces différents outils de communication. ☐ Oui ☐ Non

Fait à, le/...../..... Signature :