FICHE INSCRIPTION 2026

Stage Jeûne & Randonnée Sportive

du 21/03/26 au 27/03/26

Jeûner sous le cèdre

Nom-Prénom

Email

Genre

Tel portable

Date naissance

Adresse postale rue

CP-Ville

Votre niveau de randonnée (hors jeûne): Distance- Km m

Avez-vous déjà jeûné? ☐ OUI ☐ NON

Acceptez-vous d'être intégré.e au groupe Whatsapp? ☐ OUI ☐ NON

Pouvez-vous me donner votre poids ? en kg

Taille? en cm

Allergies ou intolérances (animaux ou alimentaires)

En cas d'urgence: Nom et N° à contacter

Si vous êtes sous un ou des traitement(s) médicaux ponctuel ou continu pour une ou plusieurs pathologie(s) suivant(s), **MERCI DE L'INDIQUER CI DESSOUS**. Et dans ce cas je vous demande de joindre **UN CERTIFICAT MEDICAL** compte tenu de votre ou vos pathologie(s), attestant la possibilité de participer à un stage d'une semaine de jeûne et randonnée.

CHARTE "Jeûne et randonnée"®

Art 1 : Les séjours certifiés FFJR sont libres de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Art 2 : La FFJR propose des séjours de jeûne diététique de type Buchinger (eau 1,5l/jour, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits ou de légumes et de légumes dilués) de 7 jours ou moins, associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

Art 3 : Les séjours certifiés FFJR s'adressent à des personnes majeures en bonne santé (qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale).

Art 4 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR assurent un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la randonnée.

Art 5 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR mettent à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

Art 6 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR utilisent des produits naturels, biologiques et locaux, et propose un stage **sans alcool/tabac/drogue.**

Art 7 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR appliquent les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Art 8 : La FFJR porte une démarche de Contrôle Qualité : Les Accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR s'engagent à mettre à disposition le Questionnaire Qualité auprès de tous les jeûneurs lors de chaque séjour.

VOS ENGAGEMENTS dans une démarche libre et volontaire

J'atteste être en mesure de marcher au minimum 4 heures par jour (pratiquer régulièrement la randonnée sur 10 à 15 km) avec du denivelé (entre 250 et 400 m), être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations sincères et véritables et dégage Rozen Legrand de toute responsabilité à ce sujet.

Avant de venir jeuner sous le cèdre, je discute avec mon médécin généraliste de mon intention de jeûner.
Il peut ainsi éventuellement me conseiller de faire des analyses avant et après.

Si je suis sous traitement médical pour une pathologie, je fournis obligatoirement un certificat médical attestant la possibilité de participer à un stage d'une semaine de jeûne et randonnée car nous nous réservons le droit de redéfinir la non-possibilité de jeûner si nous découvrons une contre-indication non communiquée au préalable.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne suivantes : Affection coronarienne avancée / Amaigrissement extrême / Troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie) / Artériosclérose cérébrale avancée / Diabète type 1 / Décollement de la rétine / Grossesse ou allaitement / Hyperthyroïdie décompensée / Insuffisance hépatique / Insuffisance rénale / Maladie tumorale / Maladie auto-immune / Sclérose en plaques / Ulcère de l'estomac ou du duodénum.
Et je m'assure AVANT LE JEUNE avec mon médécin généraliste que mes analyses sanguines ne montrent pas de contre-indications.

Je m'engage également à avertir de **tout changement de situation** sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des modalités d'annulation de mon séjour: je suis malade, plus trop motivé.e ou bloqué.e par une contrainte personnelle et je décide d'annuler mon séjour.
J'écris par mail à rozen@jeunersouslecedre.com ma demande d'annulation qui prendra effet le jour de l'envoi du mail:
- entre le jour de l'inscription et J-30 avant le stage, Rozen vous remboursera les arrhes.
- entre J-30 et J-15, Rozen garde les arrhes pour un prochain séjour.
- entre J-15 et le jour J, Rozen ne reporte pas les arrhes sur un prochain séjour.

ANNULATION DE NOTRE PART

Conditions d'annulation de la part de Jeûner sous le Cèdre: Nous nous réservons le droit d'annuler une semaine programmée si le nombre de particpants est en dessous de 5 personnes car le groupe est une composante importante dans la dynamique du jeûne. Nous vous enverrons un email d'annulation 14 jours avant le début du stage et nous déciderons avec chacun(e) soit le remboursement des arrhes soit la programmation d'une autre date de stage.

LES HEBERGEMENTS

€ Merci de régler **par virement** le jour de votre réservation des arrhres qui correspondant au prix de la chambre, ceci me permet de réserver votre place.

IBAN "SAS **TZT**" : FR76 1680 7001 6732 5439 3821 527
BIC: CCBPFRPPGRE

Merci de cocher votre choix	Prix/sem simple	Prix/sem double	
Chalet indépendant (douche et WC privé) lit 160	300 € ☐	400 € ☐	merci de cocher DOUBLE si vous souhaitez partager la chambre avec une autre personne qui réserve avec vous
Suite parentale (douche et WC privé - sauna partagé) lit 160	280 € ☐	380 € ☐	
Chambre couleur (douche et WC commun - côté jardin) lit 160	250 € ☐	350 € ☐	
Chambre verte (douche et WC commun - côté cour) lit 160	250 € ☐	350 € ☐	
Chambre Lacanau (douche et WC commun - côté cour) lit 140	240 € ☐	340 € ☐	
		Nom de la personne avec qui je partage ma chambre :	
Emplacement pour votre Van - Camping-car - Tente (douche et WC commun dans la maison)	75 € ☐	**par personne**	
Tente sous le cèdre à partager à 2 (2 lits 90) électricité (douche et WC commun dans la maison)	150 € ☐	**par personne**	

LA CURE

€ Merci de régler la cure par virement **15 jours avant** votre jour d'arrivée

400 € ☑

Sans ce règlement, votre place sera libérée pour une personne sur liste d'attente.

La cure inclut :

L'accompagnement avant le stage-L'encadrement tout au long du jeûne-Les randonnées accompagnées (2 accompagnateurs)-L'accès au bol d'air Jacquier-Le réveil musculaire quotidien-Les causeries et les ateliers-Les jus du matin à l'extracteur, le bouillon, les infusions- Supplémentation selon besoin - Le repas de reprise alimentaire-Les transferts aller et retour à la gare TGV (1 passage groupé)

LES PRESTATIONS proposées en SUPPLEMENT durant le séjour

Le règlement se fera directement auprès de la professionnelle concernée.
L'idéal est de réserver dès aujourd'hui afin de bloquer 1 à 3 créneaux / personne

		Elodie	Elise	Gaelle	Vero	Corinne	Anne Claire
Bilan Naturopathique	65 €			☐			
Massage 1h = 60€							
Réflexologie plantaire	60 €		☐			☐	☐
Massage Califomien	60 €	☐	☐	☐			
Massage drainant et lymphatique	60 €	☐	☐	☐			
Massage Balinais	60 €	☐	☐				
Massage tête et cou type Shiroschampi	60 €				☐		
Massage du visage japonais type Kobido	60 €		☐		☐		
Massage du ventre Chi Nei Tsang	60 €			☐	☐		
Massage drainant et lymphatique du ventre méthode Vodder	60 €				☐		
Massage énergétique du ventre	60 €		☐		☐		
Massage personnalisé	60 €	☐	☐	☐			☐

Très important : les débutants en randonnée ne sont pas acceptés (voir page 2 de ce bulletin - vos engagements.)

Jeûner sous le cèdre

Fait à:

Le:

Signature: