

# FICHE INSCRIPTION - STAGE jeûne type BUCHINGER

du samedi 16-18h au vendredi 14h après le repas de reprise

du 24/05/25 au 30/05/25



Nom-Prénom

Email

Genre

Tel portable

Date naissance

Adresse postale rue

CP-Ville

Avez-vous déjà jeûné?  OUI  NON

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

Whatsapp?  OUI  NON

Pouvez-vous me donner votre poids ?  en kg

Taille?  en cm

Allergies ou intolérances (animaux ou alimentaires)

Votre niveau de randonnée: Distance-Dénivelé  Km  m

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.

## CHARTRE "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, 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.

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

**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 modalités d'annulation de mon séjour**: vous êtes malade, plus trop motivé.e ou bloqué.e par une contrainte personnelle et vous décidez d'annuler votre séjour ?

Écrivez-moi par mail votre 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, je vous rembourserai les arrhes.**

- **entre J-30 et J0, je garde les arrhes pour un prochain séjour.**

**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.

## 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 participants 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

Le prix s'entend par chambre (la chambre peut être occupée par 2 personnes - lits 140 ou 160).

Merci de régler **par virement** des arrhes de réservation qui correspondent au prix de la chambre, ceci me permet de réserver votre place.

RIB "Jeuner sous Le Cèdre" : FR76 1680 7001 6732 5439 3821 527

BIC: CCBPFRPPGRE

| Merci de cocher votre choix  | Prix/sem |                          |  |
|--|----------|--------------------------|--|
| Chalet indépendant (douche et WC privé) lit 160  | 385 €    | <input type="checkbox"/> | par chambre<br>(en occupation<br>simple ou double) |
| Suite parentale (douche et WC privé - sauna partagé) lit 160   | 320 €    | <input type="checkbox"/> |  |
| Chambre verte (douche et WC commun - côté cour) lit 140  | 260 €    | <input type="checkbox"/> |  |
| Chambre Lacanau (douche et WC commun - côté cour) lit 140  | 260 €    | <input type="checkbox"/> |  |
| Chambre couleur (douche et WC commun - côté jardin) lit 160  | 260 €    | <input type="checkbox"/> |  |
| Emplacement pour votre Van - Camping-car - Tente<br>(douche et WC commun dans la maison)                                 | 75 €     | <input type="checkbox"/> | par personne                                       |
| <b>nouveauté 2025</b> Tente sous le cèdre à partager à 2 (2 lits 90)<br>électricité (douche et WC commun dans la maison) | 150 €    | <input type="checkbox"/> | par personne                                       |

## LA CURE

La cure est à régler sur place à votre arrivée:

350 €

### Elle 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-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

L'idéal est de réserver aujourd'hui afin de bloquer les créneaux

|   |      |                          |
|---|------|--------------------------|
| <b>Bilan Naturopathique avec Emilie</b>               | 55 € | <input type="checkbox"/> |
| <b>Massage avec Elodie:</b>                           |      |                          |
| Drainage lymphatique et circulatoire des jambes 50mn  | 45 € | <input type="checkbox"/> |
| Massage Californien 1h15                              | 65 € | <input type="checkbox"/> |
| Massage Balinais 1h15                                 | 65 € | <input type="checkbox"/> |
| <b>Massage avec Corinne:</b>                          |      |                          |
| Réflexologie plantaire 1h                             | 60 € | <input type="checkbox"/> |
| <b>Massage avec Véronique:</b>                        |      |                          |
| Massage du ventre Chi Nei Tsang 1h15                  | 70 € | <input type="checkbox"/> |
| Drainage lymphatique du ventre méthode du docteur Vod | 30 € | <input type="checkbox"/> |
| Massage tête et coup Shirochampi 45 mn                | 50 € | <input type="checkbox"/> |
| Massage du visage Kobido 30 mn                        | 30 € | <input type="checkbox"/> |



Fait à:

Le:

Signature: