



Inscription Séjour 2027 - AVEYRON

Jeûne et Randonnées Affiliée à la FFJR

Jeûne a transmettre par mail à Ingrid : natureeveilsetsens@hotmail.com

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 20 mars au vendredi 26 mars 2027

☐ du samedi 27 novembre au vendredi 3 décembre 2027

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

☺ **540€ 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, yoga, sophrologie, atelier Do-in, conférences autour du jeûne et de l'alimentation.
- ☐ Option Monodiète (70€)

☺ **Hébergement**

- ☐ 150€ - Chambre partagée à 2 lits simples avec salle de bain et toilettes communes
- ☐ 170€ - Chambre partagée à 2 lits simples avec salle de bain et toilettes privatives
- ☐ 250€ - Chambre individuelle lit double avec salle de bain et toilettes communes
- ☐ 300€ - Chambre individuelle lit double avec salle de bain privative

☺ **Massages en option proposés sur place**

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 vers 17h et le départ vers 14h.

Possibilité de venir vous chercher à la gare de Villefranche de Rouergue.

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-medicate-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 buchinger de 6 jours

Le jeûne buchinger 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 buchinger, 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 :