



BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage « Les Jeûnes de MarLa »

CALENDRIER DES STAGES :

- Du lundi (17h) 9 au dimanche (14h) 15 octobre 2023 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du lundi (17h) 23 au dimanche (14h) 29 octobre 2023 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du lundi (17h) 20 au dimanche (14h) 26 nov. 2023 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du lundi (17h) 15 au dimanche (14h) 21 janvier 2024 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du lundi (17h) 12 au dimanche (14h) 18 février 2024 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du mercredi (11h) 6 au vendredi (17h) 15 mars 2024 (10 jours dont 6 jours de jeûne) ***** ☐
- Du lundi (17h) 22 au dimanche (14h) 28 avril 2024 (jeûne de 7 js) **** ☐
- Du mercredi (11h) 22 au samedi (14h) 25 mai 2024 (4 jours de détox aux jus de légumes) *** ☐
- Du lundi (17h) 3 au dimanche (14h) 9 juin 2024 (jeûne de 7 js) **** ☐

Stages réservés aux personnes majeures et en bonne santé

** LES TARIFS des Stages de 7 jours de jeûne (logement 6 nuits compris) :

- 700€ si revenus nets mensuels inférieurs à 1300€** ☐
- 800€ si revenus nets mensuels compris entre 1300€ et 2500€** ☐
- 900€ si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€** ☐

Ajoutez 60€ si monodiète ou revitalisation B.St-Joseph (conseillée si plus de 70 ans pour préserver les réserves musculaires, surtout si c'est le 1er jeûne)

Réduction de 100€ sur le 2ème stagiaire pour un couple partageant la même chambre.

Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre solo ou en couple (lit double)
- Suivi du groupe,
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Conseils et formation sur le jeûne et l'alimentation et le lien avec la bonne santé
- Les jus de fruits et légumes, tisanes, bouillons du soir, Pianto et le repas de reprise (produits bio)
- L'aliment ou le jus de la monodiète le cas échéant
- Yoga, méditation, éveil corporel et randonnées (plage, dunes, lac, forêt, marais...)
- Ateliers de partage de connaissances sur le jeûne et la nutrition, d'art-thérapie-évolutive, de bien-être...

*** TARIFS du Stage de jeûne de 10 JOURS

2 jours de descente alimentaire + 6 js de jeûne + 2 jours de reprise alimentaire

* TARIFS du Stage de 4 jours de Détox aux jus

Tarifs et programmes
à venir. Nous contacter
pour plus d'info

L'HÉBERGEMENT :

Nous serons accueillis aux chalets du centre de bien-être du Jaunay dans un domaine paisible à 2 pas du lac du Jaunay – La Chapelle-Hermier, à 15 minutes en voiture des plages de Brétignolles-sur-Mer ou Saint-Gilles-Croix-de-Vie. Chalets composés d'un petit séjour, 2 ou 3 chambres, un WC et un cabinet de toilette avec douche, une petite terrasse. Nous disposerons d'un accès à l'espace spa, sauna, hammam du centre. Prévoir votre linge de toilette. Les draps de lit sont fournis par le centre du Jaunay.

Merci de nous contacter pour valider la disponibilité de l'hébergement et la faisabilité du stage.

CONDITIONS D'ACCES :

85 kms de Nantes, 35 kms de La-Roche-sur-Yon, 450 kms de Paris. La carte d'accès sera dans le dossier de stage que nous vous enverrons avec le courrier de préparation au stage de jeûne.

J'arrive : en train ☐ en voiture ☐

Je propose un covoiturage depuis

VOS COORDONNÉES :

Madame, Monsieur :

Nom : Prénom :

Age : Profession :

Votre poids : Votre taille :

Adresse postale :

Courriel : Tel portable : Fixe :

Nom et numéro de telephone portable de la personne à contacter en cas de problème :

.....

Comment nous avez-vous connu ?

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne ? Oui ☐ Non ☐

si oui, seul(e) ou en groupe ? Dans quel(s) centre(s) ou avec quel(s) animateur(s) de jeûne ?

.....

Pourquoi voulez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce stage ?

.....

.....

CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE :

Grossesse (dès le 3ème mois) et allaitement, traitements médicamenteux lourds, maigreur excessive, dépendance, ulcère de l'estomac ou du duodénum, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance rénale ou hépatique avancée, affection coronaire avancée, maladies tumorales, sclérose en plaque, décollement de la rétine, diabète de type 1, psychose, anorexie, boulimie.

En dehors de ces contre-indications, suivez-vous un traitement médical ? Oui ☐ Non ☐

Si OUI, lequel ? Précisez ci-dessous :
.....
.....

En ce cas, joindre un certificat médical attestant de votre capacité à effectuer ce stage de jeûne, ou un courrier écrit de votre part, daté et signé, mentionnant vos traitements et attestant de votre responsabilité personnelle, à effectuer le stage de jeûne.

MODES de PAIEMENTS :

Vous souhaitez payer par chèques :

Dans la même enveloppe, merci de bien séparer les 3 paiements :

un pour l'hébergement et deux autres pour chacune des deux accompagnatrices.

=> Pour l'hébergement, un chèque de 250€, qui sera encaissé dès la réservation. Il servira d'acompte. Chèque à faire à l'ordre de Centre de bien-être du Jaunay.

=> Pour l'accompagnement du stage :

Selon vos moyens et le choix du tarif, merci d'établir 2 chèques de 225€, ou 275€, ou 325€, pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 255€, ou 305€, ou 355€)

Merci d'effectuer un chèque à l'ordre de Marine Coulais - MarZen

Et un chèque à l'ordre de Lara Barreteau - Coccs

Un des chèques sera déposé 1 mois avant la cure de jeûne et le 2ème juste avant le premier jour de cure.

Vous souhaitez tout régler par virements, dès votre inscription :

Ci-dessous les IBAN :

- Centre de Bien-être du Jaunay => IBAN : FR76 3004 7142 5600 0204 2020 193 - CMCIFRPP
- Marine Coulais - MarZen => IBAN : FR76 1551 9390 5500 0209 5550 120 - CMCIFR2A
- Lara Barreteau - Coccs => IBAN : FR76 3004 7141 7300 0544 7801 048 - CMCIFRPP

DÉSISTEMENT / REMBOURSEMENT :

Passé J - 3 semaines, aucun paiement encaissé ne fera l'objet d'un remboursement, sauf cas de santé justifié par un certificat médical. Le montant encaissé reste déductible pendant 1 an sur un séjour de votre choix. En cas de désistement à moins de trois semaines, le paiement reste encaissé.

En cas de désistement à moins de 7 jours, aucun remboursement ne sera effectué, le stage est dû même pour raison de santé.

Dans tous les cas d'annulation, il sera retenu 60€ de frais de dossier sur le montant du stage. Dans tous les cas, le prix de l'hébergement reste dû à l'hébergeur.

ANNULATION DU STAGE :

En dessous de 4 personnes inscrites, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le stage.

Cette annulation ne peut pas avoir lieu à moins de 21 jours avant son début programmé. D'autres dates seront proposées. Si celles-ci ne conviennent pas, l'acompte sera alors immédiatement remboursé.

ENGAGEMENT :

En signant ce bulletin d'inscription, je déclare :

- être en bonne santé et en mesure de marcher 3 heures par jour, avec des pauses.
- avoir été informé des risques et pris connaissance des contre-indications à un stage d'une semaine de jeûne ou monodiète et randonnée ci-dessus mentionnées dans le chapitre « contre-indications ».
- participer volontairement à ce stage et prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives.
- avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers).
- avoir bien noté que je ne pourrai pas fumer, ni consommer d'alcool ou drogue, dans le cadre prédéfini par le stage et pendant cette semaine de jeûne ou monodiète.

Un courriel de confirmation vous sera envoyé par retour. 15 jours avant le début du stage un deuxième courriel avec des informations supplémentaires (sur les préparatifs) vous sera adressé.

Ce formulaire est à retourner accompagné de vos règlements si paiement par chèque à :

« Les Jeûnes de MarLa » –chez Marine Coulais, 13, rue de l'Hermitage 85800 Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Ou à envoyer par mail, si paiement par virements, à : contact@lesjeunesdemarla.fr

Tel de Marine : 06 88 73 17 45

Tel de Lara : 06 20 48 92 58

A

Le



Signature avec la mention « Lu et approuvé »

“Les Jeûnes de MarLa”
Membre de la Fédération
Francophone de Jeûne et Randonnée