



BULLETIN D'INSCRIPTION 2024 stage « Les Jeûnes de MarLa »

CALENDRIER :

- Détox aux jus 7 jours => du vendredi 8 au jeudi 14 mars 2024
- Jeûne 7 jours => du vendredi 8 au jeudi 14 mars 2024
- Jeûne 7 jours => du lundi 22 au dimanche 28 avril 2024
- Détox aux jus 4 jours => de mercredi 22 au samedi 25 mai 2024
- Jeûne 4 jours => de mercredi 22 au samedi 25 mai 2024
- Jeûne 7 jours => du lundi 3 au dimanche 9 juin 2024
- Jeûne 7 jours => du lundi 23 au dimanche 29 septembre 2024
- Jeûne 7 jours => du lundi 21 au dimanche 27 octobre 2024
- Jeûne 7 jours => du lundi 18 au dimanche 25 novembre 2024

Stages réservés aux personnes majeures et en bonne santé.

VOS COORDONNÉES :

Madame, Monsieur :

Nom : Prénom :

Age : Profession :

Votre poids : Votre taille :

Adresse postale:

Courriel : Tel portable : Fixe :

Nom et numéro de téléphone 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?

.....

.....

TARIFS et MODES de PAIEMENTS du stage de "7 JOURS DE JEÛNE" :

- **TARIFS des 7 jours de stage (logement 6 nuits compris) :**

750€	si revenus nets mensuels inférieurs à 1380€	<input type="checkbox"/>
850€	si revenus nets mensuels compris entre 1380€ et 2500€	<input type="checkbox"/>
950€	si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€	<input type="checkbox"/>

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 l'hébergement pour un couple partageant la même chambre.

Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre individuelle ou couple (draps fournis) / Salle de bain partagée
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices certifiées (FFJR et naturopathie)
- Les jus, les tisanes, les bouillons et le repas de reprise (méthode de jeûne Buchinger)
- Accompagnement de randonnées quotidiennes de 2/3H (plage, dune, lac, forêt, marais...)
- Des séances de yoga doux spécial jeûne et détox (professeur de yoga certifié).
- Un accès au spa, hammam et sauna au centre de bien-être du Jaunay (2h/jour)
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie-évolutive
- Plein de recettes de cuisine santé !
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour.

- **MODES de PAIEMENT :**

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 250€, ou 300€, ou 350€, pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 280€, ou 330€, ou 380€)

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

TARIFS et MODES de PAIEMENTS du stage de "7 JOURS DE DETOX AUX JUS DE LEGUMES" :

- **TARIFS des 7 jours de stage** (logement 6 nuits compris) :

820€	si revenus nets mensuels inférieurs à 1380€	<input type="checkbox"/>
920€	si revenus nets mensuels compris entre 1380€ et 2500€	<input type="checkbox"/>
1020€	si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€	<input type="checkbox"/>

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 1^{er} jeûne)

Réduction de 100€ sur l'hébergement pour un couple partageant la même chambre.

Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre individuelle ou couple (draps fournis) / Salle de bain partagée
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices certifiées (FFJR et naturopathie)
- Les jus, les tisanes, les bouillons et le repas de reprise (méthode de jeûne Buchinger)
- Accompagnement de randonnées quotidiennes de 2/3H (plage, dune, lac, forêt, marais...)
- Des séances de yoga doux spécial jeûne et détox (professeur de yoga certifié).
- Un accès au spa, hammam et sauna au centre de bien-être du Jaunay (2h/jour)
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie-évolutive
- Plein de recettes de cuisine santé !
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour.

- **MODES de PAIEMENT :**

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 250€, ou 300€, ou 350€, pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 280€, ou 330€, ou 380€)

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

TARIFS et MODES de PAIEMENTS du stage de "4 JOURS DE DETOX aux JUS de LEGUMES" :

- **TARIFS des 4 jours de stage (logement 3 nuits compris) :**

490€	si revenus nets mensuels inférieurs à 1380€	<input type="checkbox"/>
550€	si revenus nets mensuels compris entre 1380€ et 2500€	<input type="checkbox"/>
610€	si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€	<input type="checkbox"/>

Ajoutez 30€ si revitalisation B.St-Joseph (conseillée si plus de 70 ans pour préserver les réserves musculaires, surtout si c'est le 1er jeûne).

Réduction de 50€ sur l'hébergement pour un couple partageant la même chambre.

Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre individuelle ou couple (draps fournis) / Salle de bain partagée
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices certifiées (FFJR et naturopathie)
- Les jus, les tisanes, les bouillons et le repas de reprise (méthode de jeûne Buchinger)
- Accompagnement de randonnées quotidiennes de 2/3H (plage, dune, lac, forêt, marais...)
- Des séances de yoga doux spécial jeûne et détox (professeur de yoga certifié).
- Un accès au spa, hammam et sauna du mardi au vendredi, au centre de bien-être du Jaunay (2h/jour)
- 1 petit livret de recettes, conçu spécialement pour nos jeûneurs !
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie-évolutive
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour

- **MODES de PAIEMENT :**

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 125€, 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 182,50€, ou 212,50€, ou 242,50€ pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 197,50€, ou 227,50€, ou 257,50€)

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

TARIFS et MODES de PAIEMENTS du stage de "4 JOURS DE JEÛNE" :

- **TARIFS des 4 jours de stage (logement 3 nuits compris) :**

450€	si revenus nets mensuels inférieurs à 1380€	<input type="checkbox"/>
510€	si revenus nets mensuels compris entre 1380€ et 2500€	<input type="checkbox"/>
570€	si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€	<input type="checkbox"/>

Ajoutez 30€ 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 50€ sur l'hébergement pour un couple partageant la même chambre.

Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre individuelle ou couple (draps fournis) / Salle de bain partagée
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices certifiées (FFJR et naturopathie)
- Les jus, les tisanes, les bouillons et le repas de reprise (méthode de jeûne Buchinger)
- Accompagnement de randonnées quotidiennes de 2/3H (plage, dune, lac, forêt, marais...)
- Des séances de yoga doux spécial jeûne et détox (professeur de yoga certifié).
- Un accès au spa, hammam et sauna du mardi au vendredi, au centre de bien-être du Jaunay (2h/jour)
- 1 petit livret de recettes, conçu spécialement pour nos jeûneurs !
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie-évolutive
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour

- **MODES de PAIEMENT :**

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 125€, 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 162,50€, ou 192,50€, ou 222,50€ pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 177,50€, ou 207,50€, ou 237,50€)

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

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

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, merci de nous préciser ce que vous prenez comme traitement :

.....
.....

Et de nous joindre un certificat médical de moins de 3 mois Si besoin, vous pouvez contacter l'Académie Médicale du Jeûne via leur formulaire de contact sur leur site internet, pour prendre rendez-vous afin de vérifier votre capacité à jeûner, et obtenir un certificat médical, que vous nous adresserez avec votre Bulletin d'inscription.

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 dû et 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 et 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