

## BULLETIN D'INSCRIPTION

(A renvoyer à l'adresse figurant en bas de page accompagné de votre chèque d'acompte)

DATE du stage choisie : du .....au.....

Mr ou Mme NOM : ..... PRENOM : .....

Adresse : .....

CP : ..... VILLE : .....

Téléphone : .....

MAIL : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : ..... Tél port : .....

### Pour mieux vous accompagner :

Votre âge : .....votre poids :..... Taille : ..... J'ai déjà jeûné : OUI/NON (barrer la réponse inutile).

Si oui combien de jours : .....Seul(e) ou en groupe ? .....

Qu'attendez-vous du jeûne ? .....

Vous suivez **un traitement médical** : OUI / NON (barrer réponse inutile) **SI OUI quelle pathologie** ou **Pathologie sans traitement** : .....

(Si OUI , JOINDRE un **certificat médical** attestant de votre capacité à participer à ce jeûne)

**CONTRE INDICATIONS AU JEUNE** : amaigrissement extrême, troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose sévère, insuffisance hépatique ou rénale sévère, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcères de l'estomac ou du duodénum, insuffisance coronaire, décollement de la rétine, psychose, diabète type 1, maladies tumorales, sclérose en plaques, traitements médicamenteux lourds.

### TARIF DU STAGE BIEN ETRE AVEC LOGEMENT ET THALASSO :

Semaine du samedi 17h au vendredi suivant 13h30.

610 € en chambre partagée - Supplément de 155 € (765 euros) pour une chambre individuelle  
(**surligner** votre choix) Couple 1150 €

### EN OPTION :

**Supplément 13 euros** pour le linge de lit ( **OUI- NON entourer** ce que vous souhaitez)

. **10 euros** , pour les serviettes (1 grande et 1 petite plus un gant ) ( **OUI- NON entourer** ce que vous souhaitez ) . Suppl. de 8 euros pour l'activité sur les algues (préparation du tartare, découverte des algues et des bienfaits dans notre alimentation). Suppl. si chien : +70 euros.

## Ce tarif comprend :

- Ⓞ Hébergement
- Ⓞ Accompagnement du jeûne avec informations et suivi personnalisé
- Ⓞ Randonnée quotidienne, accompagnée, de 8 à 11 kms
- Ⓞ Boisson Bio (jus de fruit, bouillons, tisanes)
- Ⓞ Séances de méditation ou de sophrologie ou réveil du corps
- Ⓞ Soirées discussions : sur différents thèmes dont les bienfaits du jeûne, la nutrition, la reprise alimentaire et bien d'autres encore animées par différents intervenants compétents et très sympathiques !
- Ⓞ Une soirée à la **THALASSO** de Pornic (*hammam, sauna, parcours aquatique de 350 m2*)
- Ⓞ Visite d'une saline commentée par Mélanie Paludière ou visite d'une production de spiruline.
- Ⓞ Repas de reprise alimentaire
- Ⓞ Atelier recettes, découverte et bienfaits des algues dans notre alimentation (non compris)

## ARRIVEE : (cocher la case)

J'arrive en voiture    Je cherche un covoiturage    J'offre un covoiturage    J'arrive en train à la gare de Pornic (m indiquer l'heure par MAIL afin de venir vous chercher)

## EN OPTION pour vos après-midi de libre :

Pendant le séjour j'aimerais bénéficier de (**surligner** et si possible Merci de réserver à l'avance afin d'avoir des créneaux disponibles et réservation d'un massage par personne -Max 3 par personnes et si plusieurs, noter de 1 à 3 l'ordre de préférence, 1 étant votre préféré !

Avec JULIE et VALERIE

• Massage détox/détente	1h	65€
• Massage du ventre Chi Nei Tsang	45 min.	60€
• Massage pieds	20 min.	30€
• Massage ostéo cranienne Thaï	20 min.	30€

• **Massage Chi Nei Tsang** : massage du ventre, totalement approprié pendant le jeûne. Les Taoïstes considèrent qu'il est le siège de nos émotions. Le Chi Nei Tsang, dérivé du Qi Qong, est une technique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à harmoniser ses émotions ainsi que le fonctionnement de nos organes.

Le massage du ventre s'adresse particulièrement aux personnes ayant des soucis digestifs, des douleurs abdominales, des paresse organiques. Il vise également à dénouer des nœuds émotionnels centralisés au niveau digestif par le nerf vague, qui fait le lien entre le cerveau et le système digestif.

=> 45 minutes / 60€

• **Massage détente d'1 Heure (relaxant)** : Ce massage vise à permettre une relaxation totale du corps et de l'esprit. Il permet une détente musculaire de la tête aux pieds. Le relâchement vous permettra de passer sur le système parasympathique, celui qui favorise la digestion, le nettoyage du corps, la régénération. Un temps pour vous, un temps pour tout lâcher ! : 1 heure 65 €

• **Massage Détox naturopathique** : Ce massage complet de tout le corps permet d'activer l'élimination des toxines. Il s'agit de réchauffer les liquides et les tissus par un massage tonique et de drainer l'ensemble des tumeurs vers les zones de filtrage

lymphatique. La fluidification des liquides permettra aussi une meilleure circulation à travers nos organes filtres (foie, rein) et une élimination des toxines. Il renforcera les effets du jeûne : 1 H - 65 €

- **Massage visage et crâne / réflexologie thai**

20 minutes pour tous lâcher, abandonner, se laisser glisser dans un entre-deux. Une technique exceptionnelle de lâcher prise, de relaxation et de bien-être intérieur

Un massage très doux avec quelques points de pression.

=> 20 minutes / 30€

- **Massage des pieds**

Bien-être avec parcours de stimulation des zones des organes émonctoires pour stimuler la détoxification des organes.

=> 20 minutes / 30€

- **AVEC MARIE : kinésiologie** - Le kinésologue est un révélateur du potentiel des personnes qui viennent le voir, leur permettant de devenir responsable de leurs progrès, de comprendre leurs échecs et réussites, de se connecter avec leur compréhension innée de ce qui leur est nécessaire pour être et rester en bonne santé. Cette information se trouvant à un niveau autre que celui de la conscience elle n'est pas accessible facilement mais les kinésologues peuvent aider à l'atteindre grâce au test musculaire : 65 €

## Acompte :

La réservation sera effective à la réception de votre chèque d'acompte de 250 € (à l'ordre de Valérie Perraud) le solde sera réglé lors de votre venue au stage.

Annulation du stage : En dessous de trois personnes inscrites au stage, l'animatrice se réserve le droit d'annuler le stage. Cette annulation ne pourra avoir lieu à moins de trois semaines du stage. En cas d'annulation, le chèque d'acompte vous sera immédiatement retourné.

Désistement : En cas de désistement plus de 3 semaines avant le début du stage, le chèque d'acompte restera valable pendant 1 an sur un séjour de votre choix. En cas de désistement moins de 3 semaines avant le début du stage, l'acompte sera encaissé.

**J atteste**, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec **Valérie Perraud**, située à Pornic. **J'atteste pour ce faire être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé** et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

**Je confirme mes déclarations comme étant sincères et véritables** et dégage « **Jeûne et rand'océan** » de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à prévenir de tout changement de situation concernant ma santé pouvant survenir avant le séjour.

**J'ai bien pris connaissance des contre-indications** du jeûne sur le site « [jeuneetrandoccean.com](http://jeuneetrandoccean.com) »

**Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante :**

..... Dans ce cas, je joins donc **un certificat médical obligatoire** attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Toutes les explications vous seront adressés 15 jours avant votre stage, concernant le lieu, l'accès et les affaires à prévoir. Vous recevrez également un document pour vous aider à faire votre « descente alimentaire » (recommandation pour votre alimentation la semaine précédant le jeûne).

**Date et signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :**

Valérie PERRAUD – Jeûne et rand'océan – 23 rue André Louerat 44210 PORNIC  
Tél : 07.86.15.38.44 Mail : [jeuneetrandocean@gmail.com](mailto:jeuneetrandocean@gmail.com)