



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Séjour de détoxification et de revitalisation
Jeûne, randonnée et yoga en Drôme provençale

IDENTITE DU PARTICIPANT

Prénom : Nom :
Adresse :
Date de naissance : Sexe : **F - M** Profession :
E-mail : Téléphone :
Nom et numéro de la personne à prévenir en cas de besoin :
.....

VOTRE EXPERIENCE DU JEUNE

Quelle est votre expérience du jeûne :
.....

Avez-vous lu des livres sur le jeûne ? Quelques références :

- L'art de jeûner Françoise Wilhemi de Toledo
- Le Jeûne Hellmut Lützner
- Le jeûne une nouvelle thérapie Thierry de Lestrade

Quelle est votre intention en participant à ce séjour de jeûne ? Quelles sont vos attentes ?

.....
.....

VOTRE SANTE

Ce séjour n'est pas adapté aux personnes présentant une contre-indication au jeûne telle que précisée en Annexe (page 1/2 « informations relatives au séjour »). Les personnes sous traitements doivent fournir une attestation médicale d'aptitude pour une semaine de jeûne diététique avec randonnée.

- Je n'ai aucun problème de santé et je ne prends aucun médicament
- Je souffre des pathologies ou dépendances suivantes :
.....
- Et/ou je prends les médicaments suivants :
.....
- Je suis capable de marcher plusieurs heures par jour sur des sentiers de montagne

Quel est votre temps de marche active chaque jour ?

Taille : Poids :

A PROPOS DE VOTRE SEJOUR

Dates : du _____ au _____

Tarifs (TTC par personne) :

- Jeûne (sans option) : 500 €

Votre préférence d'hébergement

Chaque maison comporte 1 ou 2 chambres, un grand espace à vivre, une salle d'eau à partager et une terrasse ombragée en extérieur.

- Hébergement en chambre single* : 300 €
- Hébergement en gîte individuel : 475 €

*Nous ferons notre possible pour répondre à votre demande selon les disponibilités.

TRANSPORT

Vous envisagez de venir sur le site :

- En train depuis la gare de Montélimar puis en bus jusqu'à Nyons et je prends le forfait navette Nyons A/R (Départ de la navette à 14H30). Prix : 30 €
- En voiture
- Je ne sais pas encore

RESERVATION DE VOTRE SEJOUR ET PAIEMENT

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer :

- Après un échange téléphonique : 06 82 26 15 83
- Une fois rempli et signé, par courrier postal ou par email (severine.gauthier@welcomesante.fr) et accompagné du paiement des arrhes (par chèque ou preuve de virement).

Le paiement des arrhes

Le montant des arrhes est fixé à 250 €

Paiement par chèque

À libeller à l'ordre de Welcome Santé et à renvoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse suivante :

Séverine Gauthier
47 rue Peronnet
92 200 Neuilly sur Seine

Paiement par Virement

IBAN FR76 1027 8061 0000 0203 8760 295
BIC CMCIFR2A

ANNULATION DE VOTRE SEJOUR

Toute annulation doit être notifiée par email à severine.gauthier@welcomesante.fr ou par courrier à :
Welcome Santé - c/o Séverine Gauthier – 47 rue Peronnet - 92 200 Neuilly sur Seine.

En cas d'annulation ou désistement, quel que soit le motif, les arrhes ne seront pas remboursées.

Frais d'annulation

- Plus de 30 jours avant le début du séjour : Le montant versé pour le séjour (jeûne + hébergement) sera remboursé (exception faite des arrhes)
- Entre 15 et 30 jours avant le début du séjour : 50% du montant total du séjour (jeûne + hébergement) (exception faite des arrhes)
- Moins de 15 jours avant le début du séjour : Le séjour est dû dans sa totalité
- En cas de départ anticipé, la totalité du séjour est due

VOS ENGAGEMENTS

- J'ai pris connaissance de l'ensemble des informations de ce formulaire et je les accepte
- J'ai pris connaissance des contre-indications au jeûne diététique, des conseils de préparation au jeûne
- Je certifie l'exactitude des informations que j'ai communiquées lors de mon inscription et je m'engage également à avertir de tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour

Date et signature :

Loi « Informatique et Libertés »

Les informations de ce formulaire sont recueillies pour le compte exclusif de Welcome Santé et dans le but de préparer au mieux votre séjour.

Welcome Santé s'engage à n'effectuer aucune diffusion, ni communication de ces informations en dehors de ce cadre.

Conformément à la loi « Informatique et Libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant Welcome Santé : severine.gauthier@welcomesante.fr et/ou par courrier à l'adresse suivante : Séverine Gauthier - 47 rue Peronnet - 92 200 Neuilly sur Seine.

ANNEXE : INFORMATIONS RELATIVES AU SEJOUR

ORGANISATION DE VOTRE SEJOUR

Matériel à emporter :

Une liste indicative des affaires à emporter vous sera transmise à confirmation de votre inscription

Arrivée/départ :

L'arrivée sur le site est prévue le samedi à 17H. Les chambres individuelles sont attribuées dans la limite des disponibilités. Le jour du départ, le samedi suivant, les chambres doivent être libérées à 10H au plus tard.

Le respect des horaires de début et de fin de séjour participe à la qualité du séjour, à la cohésion et à la dynamique de groupe.

Réservation du séjour et paiement :

La réservation ferme d'un séjour avec Welcome Santé répond aux conditions suivantes :

- Un entretien téléphonique préalable pour vérifier ensemble si le séjour est adapté à votre état de santé,
- L'envoi du formulaire d'inscription renseigné et signé, par email ou par courrier postal
- Le versement d'arrhes pour un montant fixé à 250€
- Cette réservation n'est définitive que par la confirmation de la part de Welcome Santé et par le versement du montant de la totalité du séjour. **La totalité du séjour doit être réglée au moins 3 semaines avant le début du séjour.**

LE JEUNE

Contre-indications au jeûne :

Les séjours de jeûne organisés par Welcome Santé sont des jeûnes diététiques. Ils sont réservés à des personnes majeurs, en bonne santé et ayant une vitalité suffisante pour en tirer profit. Ils sont strictement contre-indiqués en cas de grossesse et d'allaitement, traitements médicamenteux lourds, ulcères, troubles psychiques, troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), diabète, maigreur importante (IMC < ou = à 18) et aux personnes épuisées n'ayant pas la vitalité nécessaire.

Les personnes sous traitements doivent fournir une attestation médicale d'aptitude pour une semaine de jeûne diététique avec randonnée. Vous devez également pouvoir randonner plusieurs heures par jour sur des sentiers de montagne.

Préparation du jeûne et reprise alimentaire :

Une semaine de jeûne implique une semaine de préparation en amont (voir tableau ci-dessous) et une semaine de reprise alimentaire à la suite. L'objectif de la préparation est d'amorcer progressivement la détox pour alléger, ou mieux gérer, les effets parfois désagréables en début de jeûne de la remise en circulation des déchets dans le corps.

Il s'agit d'arrêter de consommer certains aliments dans la semaine qui précède le jeûne et de privilégier la consommation d'aliments d'origine végétale et de qualité bio.

Pour le dernier jour avant le jeûne, nous vous conseillons une monodiète à chaque repas, de légumes ou de fruits. Pendant cette semaine de descente alimentaire, il est préférable d'augmenter sa consommation d'eau à 2 litres par jour pour favoriser le drainage (Eau de source faiblement minéralisée).

DESCENTE ALIMENTAIRE						
A MANGER						
Les produits de qualité Bio ci-dessous						
J-7	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
Graines germées Céréales complètes Légumes crus et cuits Graines et noix Fruits en dehors des repas Huiles de 1ère pression à froid bio Légumineuses (ex : lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots, soja)				Graines germées Céréales complètes Légumes crus et cuits Graines et noix Fruits en dehors des repas Huiles de 1ère pression à froid bio		Monodiète à chaque repas de légumes ou de fruits ou de jus de légumes
A manger éventuellement si cela fait déjà partie de votre alimentation						
J-7	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
Poisson Produits laitiers Œuf Viandes blanches	Poisson Produits laitiers Œuf	Œufs	Œufs			

DESCENTE ALIMENTAIRE						
A SUPPRIMER						
J-7	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
Tous les produits transformés, Alcool, Tabac, Café, Thé, Chocolat, Sucre, Sucrierie, Friandises, Gâteaux Viandes rouges						
	Viandes blanches Pain, farine, sel, vinaigre	Les produits laitiers Poisson		Légumineuse Œuf	Céréales	

Reprise alimentaire :

Tous les conseils pour la reprise alimentaire vous seront communiqués pendant le séjour.