



# BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

SEJOUR JEÛNE, RANDO ET KINESIO

Au cœur du pays cathare - Bugarach

Je m'inscris au séjour du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance, poids et taille : \_\_\_\_\_

Avez-vous déjà jeûné, combien de fois et combien de temps ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objectifs de votre semaine, motivations :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Personne à prévenir en cas d'urgence : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Comment avez-vous connu Escale en soi : \_\_\_\_\_

Le montant du séjour est de 890 € TTC/pers (490 € le stage + 400 € l'hébergement) comprenant :

- Le guide de préparation pas à pas pour la semaine précédant le séjour
- L'encadrement et l'accompagnement pendant toute la durée du séjour
- L'hébergement en chambre double avec salle d'eau privative
- Les jus de fruits et légumes frais le matin
- Les bouillons de légumes le soir
- Les tisanes à volonté
- Le repas de reprise le dernier jour
- L'accès illimité à l'espace spa
- Les séances de réveil musculaire et énergétique
- Les ateliers et conférences
- Les randonnées quotidiennes
- Une conférence de naturopathie "l'alimentation santé" ou un atelier "alimentation vivante"
- La visite guidée "Les mystères de Rennes le Château"

Le prix ne comprend pas les prestations complémentaires de type séance individuelle de kinésiologie, de shiatsu et les massages.



Supplément chambre individuelle : 150 €  Oui  Non

Réduction chambre triple : 50 €  Oui  Non

Réduction couple (même foyer) : 100 € soit 50 € / personne  Oui  Non

Réduction fidélité : 50 €  Oui  Non

Réduction groupe (à partir de 4 personnes) : 50 € / personne  Oui  Non

A la réservation le montant de l'acompte est de 300 € à régler par chèque à l'ordre de Escale en soi et à envoyer à Escale en Soi 5 rue du fontbonne 31280 Drémil Lafage.

Le solde est à régler le jour du début du séjour, en espèces ou par chèque.

Pour toute annulation écrite plus de 45 jours avant le début du stage l'acompte encaissé sera déductible d'un prochain séjour durant les 12 mois suivants.

Pour toute annulation moins de 45 jours avant le début du stage l'acompte encaissé ne sera ni remboursé ni déductible d'un prochain séjour.

En cas d'arrivée tardive ou de départ anticipé au stage, l'intégralité du séjour est due.

Si le nombre minimum de participants à un stage n'était pas atteint trois semaines avant le début du séjour, le stage pourra être annulé. D'autres dates de séjour ou bien le remboursement de l'acompte vous seront proposés.

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, vouloir effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec Christelle BUFFO. 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 étant sincères et véritables, et dégage Christelle BUFFO 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'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne :  
Grossesse ou allaitement - Boulimie - Anorexie - Amaigrissement extrême - Insuffisance hépatique - Insuffisance rénale - Ulcère de l'estomac ou du duodénum - Maladie auto immune - Sclérose en plaques - Maladie tumorale - Diabète type 1 - Psychose - Affection coronarienne avancée - Artériosclérose cérébrale avancée - Décollement de la rétine - Hyperthyroïdie décompensée - traitement médicamenteux lourd.

Je suis atteint de la pathologie et/ou 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.

Date :

Signature :

Mention manuscrite « Lu et approuvé »

