



Le bien-être en
Charente-Maritime
Source de Vitalité

BULLETIN D'INSCRIPTION SEJOURS 2021-2022

Un exemplaire par participant à imprimer, remplir et renvoyer par mail
contact@jeuneentremetmarais.fr ou par courrier postal à :
Jeûne entre Mer et Marais - 3 bis rue de la Fontaine - 17290 Thairé d'Aunis

VOTRE IDENTITÉ

Nom et Prénom..... Poids : Taille :
Date de naissance / / Sexe: F M C'est mon premier jeûne ? Oui Non
Adresse postale.....
Code Postal : Localité :
Téléphone : E-mail :
Nom et Prénom de la personne à prévenir en cas d'urgence :
Numéro de téléphone :

VOTRE SEJOUR

Date du séjour : Du / / au / /
après la reprise alimentaire 13h30


 **Veillez cocher la case ou les cases correspondant à votre choix de cure (tarif TTC par personne) :**

Pendant votre cure, vous profiterez d'une demi-journée au Spa Marin de Châtelailon-Plage offerte. Vous participerez aussi sans obligation aux ateliers proposés tous les jours (éveils corporels, gym douce, relaxation, atelier argile verte...)

- 500 € / semaine pour Séjour Jeûne et Randonnée + un jus de fruits/légumes bio frais à l'extracteur le matin avec éveils corporels, ateliers et bouillon de légumes au soir autour d'une thématique sur l'hygiène alimentaire ou de vie + reprise alimentaire du vendredi midi.
- 300 € / court-séjour détox de 4 jours Jeûne et Randonnée + prestations identiques indiquées ci-dessus
- Option Monodiète de fruits ou pommes de terre 70 € /semaine ou 15 € / jour.

 **Veillez cochez la case correspondant à votre choix d'hébergement (tarif TTC) :**

- 300 € (séjour semaine) ou 150 € (Court séjour) pour chambre seule (lit 140) avec salle de bain privative (draps et linge de toilette inclus)
- 250 € (séjour semaine) ou 125 € (Court séjour) pour chambre seule (lit 140) + salle de bain partagée (draps et linge de toilette inclus)
- 190 € (séjour semaine) ou 95 € (Court séjour) pour chambre partagée à deux (2 lits 90 ou 140) + SDB partagée (draps et linge de toilette inclus)
- 350 € (séjour semaine) ou 175 € (Court séjour) pour chambre en couple (lit 140 ou 180 en fonction des disponibilités) + SDB partagée (draps et linge de toilette inclus)

 **Options Massages CALIFORNIEN OU SUEDOIS** dispensés par votre hôte et animatrice de séjour Nadège
Durée 1 heure. Prix 60 €. Merci d'indiquer vos souhaits pour une meilleure organisation de la semaine

Massage Californien x

Massage Suédois x

VOTRE ARRIVÉE

EN TRAIN depuis les gares de La Rochelle et de Surgères. Je prends le forfait Aller/Retour 30 €. La navette vient vous chercher le samedi vers 14h15 pour les trains de Paris et Bordeaux avec un retour le vendredi pour les trains de 13h30 environ à la gare de La Rochelle. Le centre Jeûne entre Mer et Marais se trouve à environ 25 minutes de la Gare et n'assure pas le forfait navette en dehors des horaires proposés.

EN VOITURE

JE NE SAIS PAS ENCORE

NOTE D'INFORMATION : Un courrier ou e-mail de confirmation, d'itinéraire et de préparation au jeûne et à votre séjour vous sera envoyé après réception du bulletin d'inscription et des arrhes.

VOS ENGAGEMENTS

J'atteste être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage « Jeûne entre Mer et Marais » 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 sur le site internet jeuneentremarais.fr

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante :

.....
Dans ce cas, merci de fournir un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Date :

Signature précédée de la mention manuscrite
« Lu et approuvé »

PAIEMENT DE VOTRE SEJOUR

JE JOINS UN CHEQUE D'ARRHES D'UN MONTANT DE 250 € à libeller à l'ordre de **Nadège MAGEAU** (organisatrice et animatrice des séjours « Jeûne entre Mer et Marais ») et à renvoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse :
« Jeûne entre Mer et Marais – 3 bis rue de la Fontaine – 17290 Thairé d'Aunis

POUR PAYER PAR VIREMENT

Merci de bien inscrire votre nom et la date de votre séjour sur l'intitulé du virement

IBAN FR7615519390770002248932107
BIC CMCIFR2A

PAS DE REGLEMENT CB SUR PLACE

Sur place, vous pouvez payer par chèque, virement ou espèces.

