



Le bien-être en  
Charente-Maritime  
Source de Vitalité

## BULLETIN D'INSCRIPTION SEJOURS 2022-2023

Un exemplaire par participant à imprimer, remplir et renvoyer par mail  
[contact@jeuneentremetmarais.fr](mailto: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 (lits 90 ou 140) + SDB partagée (draps et linge de toilette inclus)
- 350 € (séjour semaine) ou 175 € (Court séjour) pour chambre en couple (lit 160 ou 180 en fonction des disponibilités) + SDB partagée avec maximum 1 autre personne (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 le nombre de massages pour une meilleure organisation.  
Massage Californien x ..... Massage Suédois x .....

## VOTRE ARRIVÉE

**EN TRAIN** depuis les gares de La Rochelle et de Surgères. 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 13h50 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. Merci de votre compréhension.

**EN VOITURE**

**JE NE SAIS PAS ENCORE**

**NOTE D'INFORMATION** : Un 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 de votre acompte.

## 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 [jeuneentremetmarais.fr](http://jeuneentremetmarais.fr)

Dans le cas de pathologie ou médication importantes 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'ACOMPTÉ 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.

