



Le bien-être en
Charente-Maritime
Source de Vitalité

BULLETIN D'INSCRIPTION SEJOURS 2024-2025

Un exemplaire par participant à imprimer, remplir et renvoyer par mail
contact@jeuneentremetmarais.fr ou par courrier postal à :
Jeune 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 N° de Tel de la personne à prévenir en cas d'urgence :

VOTRE SEJOUR

Date du séjour : Du / / au / /

(Arrivée Long Séjour 14H00 et Court Séjour 9h00
Fin du séjour 13h15 après la reprise alimentaire)

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

550 € / semaine pour Séjour Jeûne et Randonnée (Compris : Jus de fruits/légumes bio frais à l'extracteur le matin avec éveil corporel, ateliers et bouillon de légumes au soir autour d'une thématique sur l'hygiène alimentaire ou de vie. Une séance de relaxation. Un atelier culinaire avec un plat pour votre retour à la maison. Une demi-journée en Thalasso à l'eau de mer. Le repas de la reprise alimentaire. Vous êtes véhiculés pendant tout votre séjour).

350 € / court-séjour détox de 4 jours Jeûne et Randonnée + prestations identiques indiquées ci-dessus

Option Monodiète 100 € en supplément/semaine et 50 € en supplément/court séjour

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

320 € (séjour semaine) ou 170 € (Court séjour) pour chambre seule (lit 140) avec salle de bain privative
(draps et linge de toilette inclus)

270 € (séjour semaine) ou 145 € (Court séjour) pour chambre seule (lit 140) + salle de bain partagée
(draps et linge de toilette inclus)

210 € (séjour semaine) ou 105 € (Court séjour) pour chambre partagée à deux (lits 90 ou 140) + SDB partagée
(draps et linge de toilette inclus)

370 € (séjour semaine) ou 200 € (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)

Prix des massages proposés : Durée : 1 heure : 60 €. Prix découverte : Durée 30 min : 30 €.

Merci d'indiquer, si possible, le nombre de massages souhaités pour une meilleure organisation. Ou sur place, en fonction des places restantes. Merci de votre compréhension.

Nombre de massage 1H x Nombre de massage 30 min x

VOTRE ARRIVÉE

Arrivée à la gare de La Rochelle (Ma navette, à titre gracieux, vous est proposée pour l'aller et le retour. Vos horaires d'arrivée doivent toutefois se situer avant le début du séjour : avant 13h30 pour les longs séjours et possibilité d'arriver la veille pour les courts séjours débutant à 9H00).

EN VOITURE

JE NE SAIS PAS ENCORE

NOTE D'INFORMATION : Un support email de préparation au jeûne, avec les information pratiques, vous sera envoyé 1 mois avant votre arrivée

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

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'ACOMPTE 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. Pas de Carte Bleue.

