

# BOEM

petite terre

Formulaire d'inscription – Stage de jeûne et randonnée  
Séjour du ..... au .....

## Mes coordonnées :

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : ..... Téléphone : .....  
Email : .....

## Stage jeûne & randonnée 7 jours / 6 nuits :

- 560 € en Cabane partagée (maisons écologiques en bois de 23 à 35 m<sup>2</sup>). Vous disposerez de votre espace nuit individuel.
- 480 € en tente berbère. De mai à sept. (pour jeûneur expérimenté). Lit 140
- 390 € sans hébergement. Si vous avez votre camping-car, votre van, vous pourrez le poser sous les arbres. Accès à l'espace sanitaires.

## Stage jeûne & randonnée 5 jours / 4 nuits :

- 460 € en Cabane partagée (maisons écologiques en bois de 23 à 35 m<sup>2</sup>). Vous disposerez de votre espace nuit individuel. Très confortable.
- 400 € en tente berbère. De mai à sept. (pour jeûneur expérimenté). Lit 140
- 340 € sans hébergement. Si vous avez votre camping-car, votre van, vous pourrez le poser sous les arbres. Accès à l'espace sanitaires.
- + 70 € / Stage Jeûne, randonnée et yoga **du 24 au 28 mai 2025** (2 séances de yoga quotidiennes et un auto-massage aux huiles chaudes durant le séjour, avec Mélanie Maussion)

Réduction couple -10% (merci de remplir un bulletin par personne)  
Réduction pour les moins de 25 ans (me contacter).

Soit un total de ..... €

Je joins un chèque d'acompte de 200 € à l'ordre de Michelle Guandalini et m'engage à régler le solde à mon arrivée au gîte. Le chèque sera encaissé le mois précédent le stage. Pour toute annulation écrite un mois avant le début du stage, le chèque d'arrhes pourra vous être restitué. Après ce délai, aucun remboursement ne sera effectué, sauf raison médicale.

Prestations comprises dans le stage :

- L'accompagnement avant le stage
- L'encadrement tout au long du jeûne
- Le réveil musculaire quotidien
- Les causeries et les ateliers (dont 1 auto-massage aux huiles chaudes)
- Les jus du matin à l'extracteur, le bouillon et les infusions à volonté
- L'accès au bol d'air Jacquier
- Les randonnées accompagnées
- Le repas de reprise alimentaire
- Les transferts aller/retour à la gare de St Malo

Prestation proposée en supplément :

Je suis intéressé(e) par un massage durant mon séjour (rdv fixé le jour de votre arrivée)

**Pour mieux vous accompagner**

Age : ..... Poids : ..... Taille : .....

J'ai déjà jeûné ? si oui, combien de fois : .....  Je n'ai jamais jeûné

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : .....  
Dans ce cas, je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Je ne prends pas de médicaments

En signant ce formulaire, je certifie :

- avoir pris connaissance des contre-indications au jeûne : amaigrissement extrême (anorexie, boulimie), hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, diabète de type 1, maladies tumorales ou sclérose en plaques.
- dégager toutes responsabilités au centre, en cas de non-déclaration de pathologie ou de non-déclaration de médication en cours.
- M'engage à prévenir le centre en cas de problème de santé entre l'inscription et le début du stage.
- avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.

Informations complémentaires afin de mieux vous accompagner :

.....

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage Michelle Guandalini de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

Date :

Signature :

Mail inscription : [michelle.guandalini@bbox.fr](mailto:michelle.guandalini@bbox.fr)

IBAN : FR76 1600 6180 1114 9820 1421 063 / AGRIFRPP860

Chèque à l'ordre de Michelle Guandalini

Adr. postale : Rue Henri Guillaumet – Impasse Bois Boem – 35730 Pleurtuit- 06 80 74 25 43