

# 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 :

- 540 € en Cabane partagée (maisons écologiques en bois de 23 à 35 m<sup>2</sup>). Vous disposerez de votre espace nuit individuel. Très confortable.
- 460 € en tente berbère. De mai à sept. (pour jeûneur expérimenté). Lit 140
- 380 € 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 court 5 jours / 4 nuits :

- 440 € en Cabane partagée (maisons écologiques en bois de 23 à 35 m<sup>2</sup>). Vous disposerez de votre espace nuit individuel. Très confortable.
- 360 € en tente berbère. De mai à sept. (pour jeûneur expérimenté). Lit 140
- 300 € sans hébergement. Si vous avez votre camping-car, votre van, vous pourrez le poser sous les arbres. Accès à l'espace sanitaires.

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. En cas de Covid avant le stage, une date de report vous sera proposée.

Prestations comprises dans le stage :

- L'accompagnement avant le stage
- L'encadrement tout au long du jeûne
- Le réveil musculaire quotidien
- Les séances de yoga (avec Mélanie)
- Les causeries et les ateliers (dont 1 auto-massage aux huiles chaudes avec Mélanie)
- Les jus du matin à l'extracteur, le bouillon et les infusions
- 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

**Pour mieux vous accompagner**

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

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

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.
- Avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.

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

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