

Un exemplaire par participant à compléter et à renvoyer par courrier à :
Sylvie Berthonneau 11 avenue Victor Hugo 33110 Le Bouscat **ou par mail** : contact@legoutdelasante.fr

IDENTITE DU PARTICIPANT

Prénom Nom

Adresse

Code postal Ville

Date de naissance/...../.....

Sexe F - M

Est-ce mon 1^{er} jeûne ? Oui - Non

COORDONNEES ET CONTACT

Téléphone portable

Adresse mail

Nom et numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence

A PROPOS DE VOTRE SEJOUR Date du séjour : 8 au 14 octobre

Solo : 895€ Duo : 1700€ Je bénéficie d'un bonus :

Le tarif comprend : L'hébergement, le guide de préparation au séjour "Jeûne et pratiques-santé" J-21 à J+10, 2 coachings d'une demi-heure : un avant et un après le séjour, 1 box "Pré et post-jeûne" comprenant 1 détox à base d'hydrolats et 1 bain de bouche, l'accompagnement durant le jeûne, les boissons : eau, tisanes, bouillons et le repas lors de la reprise alimentaire. L'accompagnement quotidien en randonnée, sortie éventuelle à vélo (location individuelle). L'ensemble des ateliers proposés. Les soirées de discussions à thème. 1 séance de coaching collectif en fin de séjour, le road-book post-jeûne de pratiques culinaires-santé.

Le tarif ne comprends pas : le transport jusqu'au lieu : **Ile aux moines** Prendre le bateau au port de **Port Blanc 56870 Baden**. Traversé de 5 minutes. Tarif aller/retour: 5.50€ Prévoir un bagage type sac à dos, 5 minutes de marche sont à prévoir jusqu'à la maison, il existe un taxi au besoin.

VOS ENGAGEMENTS

J'atteste être en mesure de marcher au minimum 2 heures par jour, être en bonne santé. Je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage la coopérative d'activité et d'emploi Coop'Alpha représentée par Sylvie Berthonneau 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 précisées ci-dessous.

« Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante: »

Dans ce cas, nous vous demandons de fournir un certificat médical obligatoire attestant la possibilité de faire un jeûne et de la marche.

Entrepreneure salariée associée de la CAE Coop'Alpha 13/15 Allée du colonel Fabien 33310 Lormont SIRET : 482 371 481 00060 RCS : 482 371 481 APE : 7022 Z TVA Intracommunautaire : FR70 48237 148

Tel : 06.10.67.62.57



REGLEMENT DE VOTRE SEJOUR

Je fais un virement : > IBAN FR76 1333 5003 0108 0015 6404 918 BIC CEPAFRPP 333 à l'ordre de Sylvie Berthonneau.

Je règle par CB la totalité du séjour sur la page : <https://www.legoutdelasante.com/sejours-et-weekends/>

> Le règlement du solde est à faire 15 jours avant la date du séjour.

Vous recevrez votre guide de préparation " Jeûne et pratiques santé" 21 jours avant le début de votre séjour.

ANNULATION

En cas de désistement, à moins de 30 jours du début du séjour, les arrhes seront remboursées à hauteur de 50 % et seront perdues à moins de 20 jours.

A moins de 10 jours et en cas de départ anticipé, quel que soit la cause, la totalité du séjour est dû. Dans l'hypothèse où le séjour ne peut se tenir pour des raisons sanitaires, les sommes réglées seront à 100% remboursées dans les situations suivantes :

- Interdiction de vous déplacer depuis votre région d'origine vers le lieu du séjour
- Justificatif de test positif de COVID-19 datant de moins de 15 jours à la date du début du séjour.

CONTRE-INDICATIONS

Le jeûne s'adresse à des personnes majeures, en bonne santé. Il est contre-indiqué dans les cas : d'arythmie cardiaque, de décollement de la rétine, d'amaigrissement extrême, de diabète de type 1, d'hyperthyroïdie, d'hypertension artérielle sévère, d'infection en cours, d'insuffisance hépatique avérée, d'insuffisance rénale, des troubles de comportements alimentaires : anorexie, boulimie et traitements médicaux lourds.

J'ai bien noté que la consommation de tabac et d'alcool n'est pas autorisé durant le séjour.

Date:/...../.....

Signature précédée de la mention "Lu et approuvé"

Entrepreneure salariée associée de la CAE Coop'Alpha 13/15 Allée du colonel Fabien 33310 Lormont SIRET : 482 371 481 00060 RCS : 482 371 481 APE : 7022 Z TVA Intracommunautaire : FR70 48237 1481

Tel : 06.10.67.62.57

