



Bulletin d'inscription

Date du séjour :

Séjour choisi* : week-end / semaine

du

au

Coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Tel :

Informations personnelles :

Avez-vous déjà jeûné :

Combien de fois ?

Combien de temps ?

Age :

Taille :

Poids :

Avez-vous l'habitude de marcher ? :

Pourquoi souhaitez-vous faire ce jeûne ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contre-indications à la pratique du jeûne :

Amaigrissement extrême, anorexie, 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 rétine, psychose, anorexie, diabète de type 1, maladies tumorales et sclérose en plaques.

**barrer la mention inutile*



Jeûne & Forêt

5, avenue d'Altenkessel
02380 Coucy-le-château

Sophie : 07 88 06 08 78

email : sophie@jeuneetforet.fr



Tarifs 2026 :

Hébergement : en chambre seule ou partagée, avec salle de bain partagée, draps fournis, linge de toilette à apporter.

Sans hébergement : Possibilité de venir en van, petite aire d'accueil de camping-cars à 3min à pied de l'hébergement (qui est ouverte 24h/24 et possède une borne pour l'accès aux services (5 €/jour : accès au stationnement, 10 minutes d'eau potable, 24 heures d'électricité, la vidange des eaux usées et un accès aux toilettes).

	Séjour week-end 4 jours - 3 nuits	Séjour semaine 7 jours - 6 nuits
Chambre seule	390€	630€
Chambre partagée	330€	530€
Sans hébergement	230€	370€

Possibilité de faire une monodiète, supplément de 20€ par séjour.

Options choisies* :

- chambre seule / chambre partagée / aire de camping
- séjour week-end / séjour semaine
- monodiète : oui / non

Soit un total de : €

**barrer les mentions inutiles*

Je joins un chèque d'acompte de 230 € à l'ordre de Sophie Jeannin, à envoyer à Mme Sophie Jeannin -50, rue du port à bois – 60610 Lacroix-St-Ouen

ou j'effectue un virement bancaire (IBAN : FR76xx).

Je m'engage à régler le solde à mon arrivée au gîte (je ne prends pas de carte bancaire).

Le chèque sera encaissé 3 à 4 semaines avant le début du stage. Pour toute annulation (écrite) un mois avant le début du stage, l'acompte pourra vous être restitué, après ce délai il ne sera pas rendu sauf pour raison médicale. En cas de retard au début du stage ou de départ anticipé, la totalité reste acquise par Jeûne & forêt.

L'arrivée au gîte est le samedi à partir de 18h et le départ soit le mardi (stage week-end), soit le vendredi (stage semaine) à 14h. Nous vous mettons en contact entre stagiaires pour du covoiturage.

Signature et responsabilité :

• **J'atteste, dans une démarche libre et volontaire,** souhaiter effectuer un séjour « jeûne et randonnée » avec Sophie Jeannin – Jeûne & forêt, à Coucy-le-Château.

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

• **Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables** et dégage Sophie Jeannin de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir de 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 www.jeuneetforet et mentionnées ci-dessus **et n'en présente aucune.**

• Si je suis sous traitement médical, je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

DATE :

SIGNATURE précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé » :



Jeûne & Forêt
5, avenue d'Altenkessel
02380 Coucy-le-château

Sophie : 07 88 06 08 78
email : sophie@jeuneetforet.fr

