

# LES SÉJOURS NATURE BIEN-ÊTRE

— d'Aline & Sandra —

## Fiche d'inscription

Pour valider votre inscription :

- imprimez, remplissez et renvoyez la fiche d'inscription par courrier postal ou par mail
- versez un acompte du montant de 250€ soit par chèque soit par virement

**Réservez en avance &  
venez à plusieurs pour bénéficier de remises alléchantes !**

Je m'inscris au stage du samedi :

au vendredi :

### Votre identité :

Madame / Monsieur (cocher la mention inutile)

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Ville CP :

E-mail :

Tél. fixe :

Tél. mobile :

### Personne à contacter en cas d'urgence :

Prénom :

Nom :

Lien de parenté :

Téléphone :

Tél. mobile :

### Covoiturage :

Pour les personnes qui viennent en voiture, souhaitez-vous prendre des personnes en covoiturage ? Si oui merci de nous préciser votre lieu de départ :

.....  
.....

## Tarif du stage + de l'hébergement (Taxe de séjour comprise)

<input type="checkbox"/> 4 Chambres individuelles, lit de 180cm salle de bain WC	980 €/pers
<input type="checkbox"/> ou 4 Chambres double (couple) avec lit de 180cm salle de bain WC	800 €/pers
<input type="checkbox"/> 1 Chambres de 2 lits simple de 90cm salle de bain WC	850 €/pers
<input type="checkbox"/> 1 Chambre de 4 lits superposés salle de bain WC	700 €/pers
<input type="checkbox"/> Je reste 2 semaines, j'ajoute le tarif de la chambre pour la suivante	€/pers

Les premiers inscrits seront prioritaires sur la disponibilité des chambres. Pensez à cocher un premier choix et un 2<sup>ème</sup> au cas où ;-)

## Option jus de légumes le midi (à préciser en amont)

<input type="checkbox"/> Jeûne amélioré (avec jus de légumes à l'extracteur le midi)	50€
--	-----

## Tarifs des soins en option proposés sur place

Merci de bien vouloir cocher vos choix afin de faciliter l'organisation. Dans la limite des places disponibles.

<input type="checkbox"/> Naturopathie : 1 <sup>ère</sup> consultation (1h30)	70€ (au lieu de 80€)
<input type="checkbox"/> Réflexologie plantaire : (45 min)	45€ (au lieu de 50€)
<input type="checkbox"/> Technique reflexe endo-nasale : (30 min)	25 €
<input type="checkbox"/> "Massage-Bien-Etre" aux huiles essentielles Bio : (1h15)	75€ (au lieu de 85€)
<input type="checkbox"/> Soins énergétiques : (30 min)	50€ (au lieu de 55€)
<input type="checkbox"/> Arrêt Tabac sous hypnose (en 2 séances)	180 € (au lieu de 200€)
<input type="checkbox"/> Massage du dos avec les ventouses, dénouer les tensions dorsales	60 €

## Lieu

Au gîte le moulin du Béal dans la drôme provençale situé à 4km de Nyons dans le Parc Naturel Régional des Baronnies Provençales.

A 140km de Montpellier, 200km de Lyon, 100km de Montélimar.

## Acompte :

Votre inscription sera finalisée dès lors que **l'acompte de 250€** aura été versé.

Vous pouvez régler cette somme soit par chèque soit par virement :

Coordonnées bancaires : S.A.S AU CŒUR DE LA RESSOURCE

IBAN : FR 76 1390 6006 4485 0624 5993 534

BIC : AGRIFRPP839

*Ce chèque sera encaissé à la réception afin de valider la location du gîte.*

*Bien entendu, il sera restitué à 100% s'il y a annulation du stage par manque de participant.*

*En revanche, s'il y a une annulation de votre part, cette somme sera intégralement conservée.*

## Avantages :

Inscription **avant le 30 juin** pour les stages d'automne

**50€ OFFERT \***

Vous venez à plusieurs :

**30€ OFFERT/personne\***

Vous avez déjà participé à un stage de jeûne avec nous :

**30€ OFFERT**

2 semaines de stage à la suite :

**50€ OFFERT** pour le 2<sup>ème</sup>

*\*offres cumulables*

**VOUS POUVEZ CUMULER JUSQU'A 160€ DE REMISE ;-)**

## Arrivées et départs :

Les arrivées se font les samedis à partir de 16h.

Les départs les vendredis suivant en début d'après-midi après le premier repas partagé.

## Votre condition physique dans l'instant présent de votre inscription :

Allergies :

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

Je suis sous traitement avec les médicaments suivants (dans ce cas, merci de nous envoyer un certificat médical de votre médecin au moment de l'inscription) :

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

Autres renseignements que vous jugeriez opportun de nous communiquer :

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

Quelles sont en quelques mots vos motivations pour le séjour :

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

Afin de préparer votre remontée alimentaire après le séjour, nous avons besoin d'avoir en amont un peu plus de renseignements sur votre transit et votre digestion.

Ces éléments nous permettront de vous conseiller un probiotique adapté, que nous vous proposons d'acheter avant le début du stage (entourez la bonne réponse) :

- Avez-vous régulièrement des ballonnements après les repas ? OUI / NON
- Avez-vous besoin de sucre dans la journée ? vers 17h ? dans la nuit ? OUI / NON
- Avez-vous souvent des gaz invalidants et douloureux ? OUI / NON
- Avez-vous souvent des gaz odorants ? OUI / NON
- Combien de fois par jour allez-vous à la selle ? ..... par semaine ?.....
- Les selles sont-elles sèches ? OUI / NON
- Collante ? OUI / NON
- A combien évaluez-vous votre stress quotidien sur une échelle de 1 à 10 (10=max) .....

## Déclaration :

Je soussigné(e) ..... (Prénom et NOM) déclare (merci de cocher chacune des cases ci-dessous) avoir pris connaissance des faits suivants :

- Fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un jeûne**
- Le séjour auquel je m'inscris ne prétend à aucun traitement de maladie. Il ne bénéficie d'aucune structure ou encadrement médical. Les conseils qui y sont dispensés sont de simples conseils d'hygiène de vie qui ne peuvent en aucun cas remplacer la visite chez le médecin ou se substituer à un traitement médical. Si mon médecin m'a prescrit des médicaments et/ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.
- Je dois fournir un certificat médical d'aptitude si je suis sous traitement médicamenteux.
- Ce séjour inclut des marches douces de 2 à 3 heures.
- Je choisis, à la lumière des faits exposés ci-dessus, de participer à ce séjour sous ma seule et entière responsabilité.
- Je déclare être prêt(e) à vivre au sein d'un groupe, pouvant varier de 8 à 15 personnes (accompagnateurs compris)
- J'ai bien noté que durant le séjour l'usage de drogues est interdit.
- En m'inscrivant, je fais désormais partie de la base de données d'Aline & Sandra et donc je suis susceptible de recevoir des informations concernant leurs activités respectives (séjours, conférences, actualités, offre promotionnelle...)

*Les informations présentes sur ce formulaire sont obligatoires. Elles font l'objet d'un traitement informatisé destiné à nous aider dans votre accompagnement durant votre séjour.*

*Les destinataires des données sont : Aline Claret et Sandra Arthaud*

*Depuis la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification sur les informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez nous tenir informé.*

Date :

Signature :

*Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires.*

**Aline Claret Naturopathe 06 59 71 52 19**

186 place Jacques Mirouze - 34 000 Montpellier

Siret 79447989900013 - APE 8690F

Certifiée par l'OMNES & la Fena

**Sandra Veyer Naturopathe 06 85 69 45 01**

Pôle santé les vergers - 38150 Bougé-Chambalud

Siret 878 933 340 000 19 - APE 9609Z

Certifiée par la SPN

[lesstagesnaturo@gmail.com](mailto:lesstagesnaturo@gmail.com)

[www.lesstagesnaturo.fr](http://www.lesstagesnaturo.fr)

## Compléments d'informations

### A apporter :

- Bouillote (le plus important)
- Chaussons pour l'intérieur
- Maillot de bain, tongs et serviette pour le spa
- Vêtements chauds (le corps se refroidit en période de restriction alimentaire)
- Crème solaire
- Chaussures de marche
- Chapeau et bonnet, écharpe
- Lunettes de soleil
- Imperméable
- Plaid et couverture
- Tapis de yoga et tissus pour s'allonger dans les champs
- Bouteille d'eau (gourde)
- Votre lota si vous en possédez un
- Kit à Douche Rectale (indispensable)
- Brosse à sec pour le corps
- 2 bocaux en verre vide (pour les ateliers)
- 1 bocal type « parfait » (pour les ateliers) avec la fermeture en caoutchouc
- Un cahier et votre plus belle plume (qui vous suivra durant votre expérience)
- Votre talent : instrument de musique, voix, jeux insolite,..., à partager avec le groupe
- Votre plus beau sourire et votre joie de vivre. ;-)

LES SÉJOURS  
NATURE  BIEN-ÊTRE  
— d'Aline & Sandra —