



## BULLETIN D'INSCRIPTION 2025 stage de 7 jours avec « Les Jeûnes de MarLa »

### CALENDRIER :

- Du lundi 17 au dimanche 23 février 2025 .....
- Du lundi 17 au dimanche 23 mars 2025 .....
- Du lundi 12 au dimanche 18 mai 2025 .....
- Du lundi 16 au dimanche 22 juin 2025 .....
- Du lundi 22 au dimanche 28 septembre 2025 .....
- Du lundi 17 au dimanche 23 novembre 2025 .....

*Stages réservés aux personnes majeures et en bonne santé.*

### VOS COORDONNÉES :

Madame, Monsieur - Nom : ..... Prénom : .....

Age : ..... Profession : .....

Votre poids : ..... Votre taille : .....

Adresse postale: .....

Courriel : ..... Tel portable : ..... Fixe : .....

Nom et numéro de telephone portable de la personne à contacter en cas de problème :

.....

Comment nous avez-vous connu ? .....

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne ? Oui  Non

si oui, seul(e) ou en groupe ? Dans quel(s) centre(s) ou avec quel(s) animateur(s) de jeûne ?

.....

.....

Pourquoi voulez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce stage? .....

.....

.....

.....

.....

## TARIFS et MODES de PAIEMENTS du stage de "7 JOURS DE JEÛNE" :

### • TARIFS des 7 jours de stage (logement 6 nuits compris) :

750€	si revenus nets mensuels inférieurs à 1380€ .....	<input type="checkbox"/>
850€	si revenus nets mensuels compris entre 1380€ et 2500€ .....	<input type="checkbox"/>
950€	si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€ .....	<input type="checkbox"/>

Ajoutez 60€ si monodiète ou revitalisation B.St-Joseph (conseillée si plus de 70 ans pour préserver les réserves musculaires, surtout si c'est le 1er jeûne)

Réduction de 100€ sur l'hébergement pour un couple partageant la même chambre.

### Les prestations incluses dans ces tarifs :

- L'hébergement en chambre individuelle ou couple (draps fournis) / Salle de bain partagée
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices certifiées (FFJR et naturopathie)
- Les jus, les tisanes, les bouillons et le repas de reprise (méthode de jeûne Buchinger)
- Accompagnement de randonnées quotidiennes de 2/3H (plage, dune, lac, forêt, marais...)
- Des séances de yoga doux spécial jeûne et détox (professeur de yoga certifié).
- Un accès au spa, hammam et sauna au centre de bien-être du Jaunay (2h/jour)
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie-évolutive
- Plein de recettes de cuisine santé !
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour.

### • MODES de PAIEMENT :

#### **Vous souhaitez payer par chèques :**

Dans la même enveloppe, merci de bien séparer les 3 paiements :

un pour l'hébergement et deux autres pour chacune des deux accompagnatrices.

=> Pour l'hébergement, un chèque de 250€, qui sera encaissé dès la réservation. Il servira d'acompte. Chèque à faire à l'ordre de L'Ecole Buissonnière - NOELLI

=> Pour l'accompagnement du stage :

Selon vos moyens et le choix du tarif, merci d'établir 2 chèques de 250€, ou 300€, ou 350€, pour l'accompagnement au jeûne (si monodiète : 280€, ou 330€, ou 380€)

Merci d'effectuer un chèque à l'ordre de Marine Coulais - MarZen

Et un chèque à l'ordre de Lara Barreteau - Coccs

Un des chèques sera déposé 1 mois avant la cure de jeûne et le 2ème juste avant le premier jour de cure.

#### **Vous souhaitez tout régler par virements, dès votre inscription :**

Ci-dessous les IBAN :

- L'Ecole Buissonnière - Noelli => IBAN : FR76 3004 7141 7300 0211 4760 186

- Marine Coulais - MarZen => IBAN : FR76 1551 9390 5500 0209 5550 120 - CMCIFR2A

- Lara Barreteau - Coccs => IBAN : FR76 3004 7141 7300 0544 7801 048 - CMCIFRPP

## L'HÉBERGEMENT :

Bienvenue en Vendée ! Vous serez accueillis à L'Ecole Buissonnière, au 8 rue du Pélican dans le village de SALLERTAINE, à 15 minutes en voiture des plages de Saint-Jean-de-Monts ou à 30 minutes de Noirmoutier... Chaque jeûneur dispose d'une chambre individuelle avec salle d'eau/wc. Vous disposez sur le lieu, d'un espace spa avec jacuzzi et sauna. Prévoir votre linge de toilette. Les draps de lit sont fournis par L'Ecole Buissonnière (votre lit sera à faire vous-même en arrivant). Merci de nous contacter pour valider la disponibilité de l'hébergement et la faisabilité du stage.

## CONDITIONS D'ACCES :

À 1h de Nantes en voiture ou en train (TER direction : Challans), à 30 minutes de La-Roche-sur-Yon, à 4h en voiture de Paris, ou 3h en train (TGV Paris-Nantes 2h, puis TER Nantes-Challans 1h). La carte d'accès sera dans le dossier de stage que nous vous enverrons avec le courrier de préparation au stage de jeûne.

J'arrive : en voiture  en train jusqu'à Challans, merci de venir me chercher à la gare

## CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE :

Grossesse (dès le 3ème mois) et allaitement, traitements médicamenteux lourds, maigreur excessive, dépendance, ulcère de l'estomac ou du duodénum, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance rénale ou hépatique avancée, affection coronaire avancée, maladies tumorales, sclérose en plaque, décollement de la rétine, diabète de type 1, psychose, anorexie, boulimie.

En dehors de ces contre-indications, suivez-vous un traitement médical ? Oui  Non

Si OUI, merci de nous préciser ce que vous prenez comme traitement :

.....  
.....

Et de nous joindre un certificat médical de moins de 3 mois Si besoin, vous pouvez contacter l'Académie Médicale du Jeûne via leur formulaire de contact sur leur site internet, pour prendre rendez-vous afin de vérifier votre capacité à jeûner, et obtenir un certificat médical, que vous nous adresserez avec votre Bulletin d'inscription.

## DÉSISTEMENT / REMBOURSEMENT :

Passé J - 3 semaines, aucun paiement encaissé ne fera l'objet d'un remboursement, sauf cas de santé justifié par un certificat médical. Le montant encaissé reste déductible pendant 1 an sur un séjour de votre choix. En cas de désistement à moins de trois semaines, le paiement reste dû et encaissé.

En cas de désistement à moins de 7 jours, aucun remboursement ne sera effectué, le stage est dû même pour raison de santé. Dans tous les cas d'annulation, il sera retenu 60€ de frais de dossier sur le montant du stage et le prix de l'hébergement reste dû à l'hébergeur.

## ANNULATION DU STAGE :

En dessous de 4 personnes inscrites, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le stage. Cette annulation ne peut pas avoir lieu à moins de 15 jours avant son début programmé. D'autres dates seront proposées. Si celles-ci ne conviennent pas, l'acompte sera alors immédiatement remboursé.

## ENGAGEMENT :

### **En signant ce bulletin d'inscription, je déclare :**

- être en bonne santé et en mesure de marcher 3 heures par jour, avec des pauses.
- avoir été informé des risques et pris connaissance des contre-indications à un stage d'une semaine de jeûne ou monodiète et randonnée ci-dessus mentionnées dans le chapitre « contre-indications ».
- participer volontairement à ce stage et prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives.
- avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers).
- avoir bien noté que je ne pourrai pas fumer, ni consommer d'alcool ou drogue, dans le cadre prédéfini par le stage et pendant cette semaine de jeûne ou monodiète.

**Un courriel de confirmation vous sera envoyé par retour, minimum 15 jours avant le début du stage avec toutes les informations nécessaires pour bien préparer votre stage (pour votre valise et pour votre descente alimentaire...)**

**Ce formulaire est à retourner accompagné de vos règlements si paiement par chèque à :**

L'Ecole Buissonnière, à l'attention des "Jeûnes de MarLa", 8 rue du pelican, 85300 SALLERTAINE

**Ou à envoyer par mail, si paiement par virements, à : [contact@lesjeunesdemarla.fr](mailto:contact@lesjeunesdemarla.fr)**

Tel de Marine : 06 88 73 17 45

Tel de Lara : 06 20 48 92 58



A .....

Le .....

**Signature avec la mention « Lu et approuvé »**

**“Les Jeûnes de MarLa”  
Membre de la Fédération  
Francophone de  
Jeûne et Randonnée**