



## BULLETIN D'INSCRIPTION 2026

### Aux stages de 6 jours de jeûne avec "Les Jeûnes de MarLa"

*Merci de nous contacter pour valider  
la disponibilité de l'hébergement avant  
de nous envoyer le bulletin d'inscription*

#### CALENDRIER :

- Du lundi 16 au samedi 21 février ..... ☐
- Du lundi 16 au samedi 21 mars ..... ☐
- Du lundi 20 au samedi 25 avril ..... ☐
- Du lundi 18 au samedi 23 mai ..... ☐
- Du lundi 15 au samedi 20 juin ..... ☐
- Du lundi 14 au samedi 19 septembre ..... ☐
- Du lundi 28 septembre au samedi 3 octobre ..... ☐
- Du lundi 16 au samedi 21 novembre ..... ☐

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

#### VOS COORDONNÉES :

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

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

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

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

Nom et numéro de téléphone 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 "6 JOURS DE JEÛNE" :

- **TARIFS des 6 jours de stage (logement 5 nuits compris) :**

|      |                                                             |                          |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 750€ | si revenus nets mensuels inférieurs à 1430€ .....           | <input type="checkbox"/> |
| 850€ | si revenus nets mensuels compris entre 1430€ et 2300€ ..... | <input type="checkbox"/> |
| 950€ | si revenus nets mensuels supérieurs à 2300€ .....           | <input type="checkbox"/> |

Ajoutez 60€ si monodiète ou revitalisation (conseillée si plus de 70 ans pour préserver les réserves musculaires, surtout si c'est le 1<sup>er</sup> 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) avec salle de bain et toilettes
- Suivi du groupe durant tout le stage par 2 accompagnatrices. Les stages sont certifiés par la FFJR
- 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 et sauna de L'Ecole Buissonnière (2h/jour)
- Des mini-conférences sur le jeûne et l'alimentation santé et des ateliers d'art-thérapie
- Plein de recettes de cuisine santé et prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...
- Des conseils personnalisés pour créer vos nouvelles habitudes alimentaires post-séjour.

## MODES de PAIEMENT :

**Merci de régler l'acompte de 224€ correspondant à l'hébergement, à votre inscription, par virement de préférence (ou par chèque) :**

IBAN de L'Ecole Buissonnière (Noelli) => FR76 3004 7141 7300 0211 4760 186

**Pour le règlement du solde, merci de nous envoyer par courrier le bulletin d'inscription accompagné de vos deux chèques correspondants au paiement de l'accompagnement de Marine et Lara, vos accompagnatrices (ou trois chèques si vous réglez l'acompte également par chèque). Selon vos moyens et le choix du tarif, merci d'établir 2 chèques de : 263€, ou 313€, ou 363€ (ou si monodiète : 293€, ou 343€, ou 393€)**

**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 le stage de jeûne et le 2ème juste avant le stage.

**Ou bien vous souhaitez tout régler par virements, dès votre inscription ou à date :**

Ci-dessous les IBAN :

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

Lara Barreteau – Coccs => FR76 3004 7141 7300 0544 7801 048 – CMCIFRPP

## L'HÉBERGEMENT :

Vous serez hébergé à L'Ecole Buissonnière, au 8 rue du Pélican dans le village de SALLERTAINE. 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. Penser à amener votre linge de Toilette, non fourni, et votre serviette pour le SPA. Les draps de lit sont fournis.

## 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. MERCI de vous garer sur le grand parking de Sallertaine, en direction de St Urbain, comme mentionné dans le courrier de préparation.

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, 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, si vous devez moduler votre traitement médical et obtenir un certificat médical, que vous nous adresserez avec votre bulletin d'inscription. Ce qui est important, c'est de savoir auprès de votre médecin si votre médicament est compatible avec le jeûne et s'il faut en moduler la posologie.

## 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 pélican, 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**