



# Bulletin d'inscription 2026

Un exemplaire par participant à renvoyer par mail à [jeuneetclair@gmail.com](mailto:jeuneetclair@gmail.com)  
ou par courrier à Claire Charraud . 10 rue Locarno 33600 PESSAC  
06 84 83 46 20

## Vos coordonnées

Nom et Prénom : .....

Date de naissance : / / Sexe :  F  M

Adresse Postale : .....

Code Postal : ..... Ville.....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Nom et N° de Tél de la personne à prévenir en cas d'urgence:.....

## Votre séjour

Date du séjour choisie : Du / / au / /

Arrivée le samedi à 18H et fin de séjour le vendredi à 14h après la reprise alimentaire.

**Veillez cocher la ou les cases correspondant à votre choix de cure (tarif TTC par personne).**

490 € / semaine pour un un Séjour Jeûne et Randonnée comprenant :  
Jus de fruits et légumes BIO frais à l'extracteur, les éveils corporels, les ateliers et causeries du soir autour d'une thématique sur la santé, les séances de relaxation. Il comprend également un atelier culinaire avec un plat pour votre retour à la maison ainsi que le repas de la reprise alimentaire. Vous serez véhiculés pendant tout votre séjour. **Une séance de SPA de 2H est prévue dans votre séjour.**

80 € en supplément/semaine pour la monodiète.

**Veillez cocher la case correspondant à votre choix de chambre (tarif TTC par personne).**

320€ pour une chambre seule avec salle de bain privative (lit en 140).

280€ pour une chambre seule (lit en 140) avec une salle de bain partagée.

460€ pour chambre en couple (lit en 160) avec une salle de bain privative.

**Les draps et le linge de toilette sont inclus dans le prix.**

## Pour mieux vous accompagner

Poids : ..... Taille : ..... Profession (facultatif).....

Avez-vous déjà pratiqué une semaine de jeûne ?  OUI  NON

Si oui, seule ou en groupe et combien de fois : .....

Pourquoi souhaitez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce séjour ?

.....

.....

Informations complémentaires importantes pour mieux vous accompagner :

.....

.....

## Les contre-indications

Le jeûne bien-être s'adresse à des personnes en bonne santé. Il est strictement contre-indiqué en cas de : 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 la rétine, psychose, diabète de type 1, maladies tumorales et scléroses en plaque.

**Certains traitements médicamenteux sont contre-indiqué, cela nécessite une adaptation ou une surveillance particulière pendant la durée du jeûne.**



Je ne suis pas sous traitement



Je suis sous traitement

Si vous êtes sous traitement médical, **vous devez joindre obligatoirement un certificat médical** (je peux vous fournir un modèle à donner au médecin) attestant votre capacité à effectuer ce stage de jeûne et randonnée. En cas de doute, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou à demander conseil auprès d'un médecin de l'académie du jeûne.

<https://www.academie-medicale-du-jeune.fr>

## Déclaration et engagement

- J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage "Jeûne et randonnée" auprès m'être renseigné(e) et en assumer les risques inhérents.
- Je déclare être en bonne santé, et en mesure de pouvoir faire plusieurs heures de marche par jour, avoir été informé des risques et contre-indications de cette semaine de jeûne, et de marche, et les accepter en connaissance de cause.
- Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe (et avoir une assurance responsabilité civile).
- J'atteste avoir compris que le non-respect des consignes données par l'accompagnatrice, visant à faire respecter le cadre de jeûne de type Buchinger, me fait encourir des risques pour ma santé.
- Je confirme que mes déclarations sont sincères et véritables et je dégage les organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.
- Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

**INFORMATION :** Vous recevrez des supports par email pendant le mois précédent votre arrivée avec toutes les informations pratiques pour la préparation de votre jeûne.

**Je prends note que ma réservation ne deviendra définitive que lorsque j'aurai retourné ce bulletin d'inscription dûment rempli et procédé au règlement de l'acompte. Je recevrai ensuite une confirmation écrite de Claire CHARRAUD par email.**

Date :

## Règlement de votre séjour

**Pour m'inscrire, je verse un acompte de 300 € par virement bancaire et je m'engage à régler le solde à mon arrivée.**

### Coordonnées bancaires :

IBAN FR76 1090 7000 0176 2194 8179 570

BIC CCBPFRPPBDX

Merci de libeller votre nom et la date de votre séjour

**PAS DE REGLEMENT CB SUR PLACE.** Vous pouvez régler par chèque, virement ou espèces. Pour un règlement échelonné en 3X, me contacter.

## Votre arrivée



Arrivée à la **gare de Lesparre-Médoc** Je vous propose ma navette gratuite pour l'aller et le retour. Vos horaires d'arrivées doivent se situer avant le début du séjour.



En voiture

J'autorise l'organisateur à utiliser des photos sur lesquelles je figure pour ces différents outils de communication.



OUI



NON

Signature :