

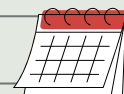


# FICHE D'INSCRIPTION

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

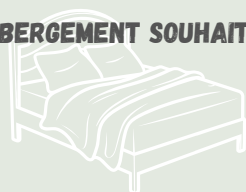


DATES DU SÉJOUR :



HÉBERGEMENT SOUHAITÉ :

- Chambre solo salle d'eau privative
- Chambre solo salle de bain partagée
- Chambre partagée 2 lits simples
- Chambre couple



SI CHAMBRE PARTAGÉE, JE SOUHAITE PARTAGER MA CHAMBRE AVEC :

## IDENTITÉ / COORDONNÉES



NOM, PRÉNOM



ADRESSE COMPLÈTE



MAIL



TÉLÉPHONE



CONTACT EN CAS D'URGENCE



TELEPHONE

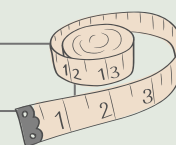
## INFORMATIONS PERSONNELLES

Ces informations restent strictement confidentielles, elles servent à évaluer la possibilité d'effectuer un jeûne long. Il est obligatoire de signaler tout souci de santé aux organisateurs, même si il est survenu il y a plusieurs années. Par exemple : opérations chirurgicales, problèmes cardio-vasculaires, prise continue de médicaments, longues hospitalisations, maladie chronique... La Santé par la racine se réserve le droit de refuser une inscription si celle-ci comporte trop de risque pour le/la participant.e, et/ou de réorienter vers un médecin pour un certificat de non contre-indication à la pratique du jeûne. En dissimulant des informations, vous pouvez prendre des risques importants pour votre santé.

ÂGE

POIDS

TAILLE



AVEZ VOUS DÉJÀ JEÛNÉ ? SI OUI, COMBIEN DE TEMPS ?

## POURQUOI SOUHAITEZ-VOUS JEÛNER ?



## DES PROBLÈMES DE SANTÉ PARTICULIERS À SIGNALER ? PRENEZ-VOUS DES MÉDICAMENTS ?

Pensez à signaler tout traitement en cours, y-compris au long court (par exemple traitements contre l'hypertension, l'hypothyroïdie, ou encore anti-dépresseurs). Toute prise de traitements médicamenteux suppose de demander l'avis de votre médecin traitant ou d'un médecin spécialiste du jeûne (se rapprocher de l'Académie médicale du jeûne).



**IL EST STRICTEMENT IMPOSSIBLE DE JEÛNER EN CAS DE : GROSSESSE ET ALLAITEMENT, INSUFFISANCE HÉPATIQUE OU RÉNALE, CHIMIOTHÉRAPIE, DIABÈTE DE TYPE 1, ANOREXIE OU AUTRES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, MAIGREUR EXTRÊME, HYPERTHYROÏDIE DÉCOMPENSÉE, ARTÉRIOSCLÉROSE CÉRÉBRALE AVANCÉE, ANTÉCÉDENTS AVC, ADDICTIONS LOURDES, ULCÈRE DES INTESTINS OU DE L'ESTOMAC, PSYCHOSE.**

## AVEZ-VOUS DES ALLERGIES ALIMENTAIRES ? DES ALIMENTS DONT VOUS N'APPRÉCIEZ PAS LE GOÛT ? UN RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER ?

Pour prendre en compte vos allergies mais aussi vos goûts pour la confection des bouillons, jus et repas de reprise. Le séjour est 100% végétarien mais du miel peut être proposé, pensez à préciser si vous êtes végétalien/vegan. Aliments qui posent parfois problèmes et sont souvent utilisés : coriandre, ail, oignon, menthe, fenouil, céleri, champignons, betterave, concombre.



## AVEZ-VOUS D'AUTRES DEMANDES À TRANSMETTRE ? DES QUESTIONS ? DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES ?





**EN SIGNANT CETTE FICHE D'INSCRIPTION, JE CERTIFIE :**

Être en bonne santé et en mesure de marcher 3h par jour . Je m'engage à donner des informations sincères et exactes sur mon état de santé lors de mon inscription ainsi que lors du séjour, et dégage La santé par la racine de toute responsabilité à ce sujet.

Avoir pris connaissance des contre-indications au jeûne mentionnées sur le site internet de La santé par la racine ainsi que sur ce document, et n'en présenter aucune.

Que ma volonté de participer à un séjour de jeûne est le fruit d'une démarche libre et volontaire, engageant ma responsabilité personnelle et en groupe. Je suis couvert par une assurance responsabilité civile.

Avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de ventes (en annexe).

Signature :

(nom et prénom dans le cadre suffisent)

**POUR FINALISER MON INSCRIPTION JE RÈGLE L'ACOMPTE DE 250€ PAR VIREMENT, OU PAR VOIE POSTALE EN ENVOYANT UN CHÈQUE (IL NE SERA ENCAISSÉ QU'APRÈS LE STAGE). L'INSCRIPTION EST CONFIRMÉE À RÉCEPTION DE L'ACOMPTE. LE SOLDE SERA RÉGLÉ SUR PLACE À LA FIN DU SÉJOUR APRÈS LA REMISE DE LA FACTURE (L'HÉBERGEMENT COMPRIS DANS LE PRIX EST DÛ AU GÎTE DIRECTEMENT EN FIN DE SÉJOUR). RIB ET ADRESSE D'EXPÉDITION CI-DESSOUS :**

**monabanq**

**RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE**

| Code Banque                                     | Code Guichet | Numéro de compte | Clé RIB | Domiciliation                     |
|---|--------------|------------------|---------|-----------------------------------|
| 14690   | 00001        | 540.008.303.24   | 47      | Monabanq                          |
| <b>IBAN (International Bank Account Number)</b> |              |                  |         | <b>BIC (Bank Identifier Code)</b> |
| FR76 1469 0000 0154 0008 3032 447               |              |                  |         | CMCIFRP1MON                       |

Titulaire du compte :

MME CHLOE DESMARETS

18 LIEU DIT KERIHUEL

56410 ERDEVEN

Auto entreprise Chloé Desmarests, 18 Kerihuel, 56410 Erdeven  
Contact : lasanteparlaracine@posteo.net / 06 38 30 57 51  
Siret 89172418900016

## VENTE DE SÉJOURS DE JEÛNE ET RANDONNÉE

### ARTICLE 1 – RÉSERVATION

La réservation d'un séjour de jeûne et randonnée avec La santé par la racine est confirmée après l'envoi :  
- de la fiche d'inscription ci-jointe dûment remplie et signée par mail ou par courrier  
- du paiement des arrhes (250€) par virement ou chèque. Les chèques seront encaissés à la fin du séjour, y-compris en cas d'annulation n'entraînant pas de remboursement.

Au cas où le séjour est complet au moment de l'inscription, les sommes versées seront remboursées. L'organisatrice peut se réserver le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance du nombre de participants, ou de force majeure. Dans ce cas, les sommes versées seront intégralement remboursées.

### ARTICLE 2 – RESPECT DE LA CHARTE FFJR

Art 1 : Jeûne et Randonnée propose des stages de jeûne diététique d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits et de légumes dilués), associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

Art 2 : Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.

Art 3 : Jeûne et Randonnée assure un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la marche.

Art 4 : Jeûne et Randonnée met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

Art 5 : Jeûne et Randonnée utilise des produits naturels, biologiques et locaux, et propose un stage sans alcool, tabac et drogue.

Art 6 : Jeûne et Randonnée applique les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

### ARTICLE 3 – CONFIDENTIALITÉ

Les informations transmises dans la fiche d'inscription et lors du séjour restent strictement confidentielles, sont à la seule destination de l'organisatrice, et sont destinées à proposer un accompagnement adapté et de qualité. Les documents fournis aux participant.e.s avant et lors du stage ne peuvent être revendus ou reproduits, et sont réservés à un usage familial et amical.

### ARTICLE 4 – LIMITES DE L'ACCOMPAGNEMENT

L'organisatrice du séjour n'est pas médecin, ne peut pas proposer de prescription médicale, ni décider de votre capacité à participer au séjour en cas de problème de santé : les séjours sont à destination des personnes en bonne santé. En cas de doute, l'organisatrice doit demander un certificat / avis médical pour la participation au stage. De même, si un problème médical inhabituel intervient lors du séjour, l'organisatrice se doit de contacter un médecin / les urgences pour susciter un avis médical.

Toute personne présentant des contre indication à la pratique du jeûne (inscrite dans ce document) et choisissant de ne pas les communiquer à l'organisatrice s'expose à de graves risques pour sa santé. Au cas où une telle personne s'inscrirait malgré tout et aurait un accident / un problème de santé, l'organisatrice ne saurait être tenue responsable. L'organisatrice se réserve également le droit d'écourter le séjour d'une personne en cas de découverte d'une contre indication au jeûne.

Les participant.e.s au séjour doivent être capables de marcher 2/3h par jours pour participer aux randonnées. Il n'y aura pas d'autre activité proposée en cas d'impossibilité de marcher.

## **ARTICLE 5 – PRIX DU SÉJOUR**

Prix du stage du samedi soir au vendredi en début d'après-midi :

Gîtes de Kervarc'h : 780€ en chambre solo avec salle d'eau privative, 700€ en chambre solo salle de bain partagée, 550€ en chambre partagée.

Gîtes de Mane Ster : 700€ en chambre solo avec salle d'eau privative, 650€ en chambre solo salle de bain partagée, 500€ en chambre partagée.

Jeûne avec reprise alimentaire à Mane Ster : 800€ en chambre solo avec salle d'eau privative, 720€ en chambre solo salle de bain partagée, 600€ en chambre partagée.

Ce prix comprend :

- l'hébergement en gîte
- l'accompagnement et l'envoi des documents avant le séjour, lors de l'inscription et de la descente alimentaire, puis le suivi lors de la reprise
- le suivi et la disponibilité de l'organisatrice 24h/24 lors du stage
- l'accompagnement lors des randonnées
- les réveils matinaux / ateliers / causeries organisés lors de la semaine, y-compris par des intervenants
- tous les consommables fournis sur place : tisanes, eau filtrée, bouillons, jus de légumes, citrons, gingembre, miel, et boîte à petits bobos (huiles essentielles, argile, bain de bouche, plantes, pansements, désinfectant, etc.)
- l'atelier de cuisine et le repas de reprise du vendredi midi. Le repas du vendredi soir n'est pas fourni : pensez à prévoir à manger si vous avez de la route le vendredi après-midi ou dormez à l'hôtel le vendredi soir. Il y a un magasin bio à 5mn en voiture du gîte, un Intermarché à 10mn à pieds.
- les déplacements sur les lieux de randonnée : si en raison du nombre de participant.e.s une personne doit utiliser sa voiture, l'organisatrice lui proposera de lui rembourser le carburant
- la navette pour la gare d'Auray (une seule navette est organisée : le samedi à 17h à la Gare d'Auray, le vendredi à 14h à la gare d'Auray)
- les documents fournis lors du jeûne à l'attention des participant.e.s

Le prix ne comprend pas :

- d'éventuelles sorties au spa
- les soins facultatifs proposés les après-midi
- les bocs à lavement qui peuvent être achetés sur place 11€
- l'option cure de jus ou monodiète qui entraîne un surcoût de 10€ par jour. Cette option peut être contractée ou résiliée à tout moment du séjour. Les jus / assiettes servis mais non consommés sont dus.

## **ARTICLE 6 – HÉBERGEMENT**

Les chambres sont attribuées selon les possibilités et souhaits des participants, qui ne peuvent pas exiger une chambre ou un gîte en particulier. Aux gîtes de Kervarc'h, les draps et une serviette de bain sont fournis par le gîte. À Mane Ster, seuls les draps sont fournis. Les lits sont faits à l'arrivée par les participant.e.s, et défaits au moment du départ. Les animaux de compagnie sont acceptés aux gîtes de Kervarc'h selon les conditions du gîte et de l'organisatrice, à condition qu'elle en soit informée avant l'arrivée. L'organisatrice se charge de la location et réservation du gîte, et se fait l'intermédiaire entre les participant.e.s et la propriétaire du gîte en cas de soucis.

L'organisatrice ne saurait être tenue responsable de vols ou dégradations intervenus dans le gîte / dans les jardins ou sur le parking.

Réservation d'une chambre partagée : si vous souhaitez vous inscrire seul.e en chambre partagée, cela sera possible uniquement si l'organisatrice trouve un.e colocataire. Dans le cas contraire, l'organisatrice proposera une solution alternative en informant la personne au moins une semaine avant le séjour.

## **ARTICLE 7 – SOINS**

La liste des soins proposés les après-midi sera envoyée une semaine avant le début du stage. Les participant.e.s pourront alors réserver des soins s'ils le souhaitent, pour que l'organisatrice puisse les organiser en fonction de la disponibilité des intervenants. Les premiers inscrits seront les premiers à bénéficier des soins disponibles. Il est aussi possible de s'inscrire le samedi lors de l'arrivée, selon les places restantes.

Tout soin annulé moins de 24h avant, ou auquel le/la participant.e ne s'est pas rendu.e, est dû dans son intégralité à l'intervenant concerné.

## **ARTICLE 8 – PAIEMENTS**

Une facture est transmise aux participant.e.s lors de la semaine de stage, pour permettre le règlement du solde de celui-ci. Le solde de l'accompagnement ainsi que l'hébergement devront être réglés avant le départ des participant.e.s. La pratique du jeûne hydrique ou sec (par ailleurs déconseillée) n'entraîne pas de réduction du prix du stage. Il en est de même pour la non participation au repas de reprise.

La santé par la racine ne propose pas de tarif demandeur.se d'emploi / étudiant.e, ni de remise fidélité. Il est cependant possible de payer l'accompagnement par chèques encaissés sur plusieurs mois.

## **ARTICLE 9 – CONDITIONS D'ANNULATIONS**

- Plus d'un mois avant le stage : l'acompte est entièrement remboursé, ou peut être réutilisé pour une autre réservation.
- Moins de 30 jours avant le stage : l'acompte est remboursé à 50%, ou la totalité de l'acompte peut être réutilisée pour une autre réservation.
- Moins de 15 jours avant le stage : l'acompte n'est plus remboursé.
- Moins d'une semaine avant le stage : celui-ci est dû dans sa totalité (accompagnement + hébergement).
- En cas de départ anticipé du participant ou de non présentation au stage : le stage est dû dans sa totalité (accompagnement + hébergement).

Une annulation de dernière minute suppose pour l'organisateur de payer la chambre vacante : elle doit être justifiée et prouvée pour entraîner un remboursement. L'acompte peut être remboursé en cas de force majeure concernant le/la participant.e ou un proche (décès, maladie grave, hospitalisation) ou d'annulation sur présentation d'un certificat médical de contre indication( par exemple : impossibilité de marcher, prise d'antibiotiques, hospitalisation, grossesse, découverte récente d'une contre indication au jeûne, maladie contagieuse, etc.).

Notez qu'une annulation sur présentation d'un certificat médical est valable seulement pour la personne concernée par le certificat (par exemple, si vous venez entre amis et annulez une semaine avant le début du stage, la personne vous accompagnant ne pourra pas être remboursée. Il en est de même pour un couple). Toute autre raison ne saurait constituer un motif de remboursement de l'acompte.

Pour plus de sécurité, il est possible de souscrire à une assurance annulation « toutes causes justifiées » : [https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-annulation-voyage?gclid=CjwKCAjwvGUBhAzEiwASUMm4n\\_DUmWJHWuTfhv81zu2EnxNNIhGCYPUgCdNVkWofELuM7lwal8kMBoCEPwQAvD\\_BwE](https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-annulation-voyage?gclid=CjwKCAjwvGUBhAzEiwASUMm4n_DUmWJHWuTfhv81zu2EnxNNIhGCYPUgCdNVkWofELuM7lwal8kMBoCEPwQAvD_BwE)

L'annulation du séjour par l'organisatrice avant qu'il ne commence ou en cours de route entraîne un remboursement de toutes les sommes versées.

## **ARTICLE 10 – RÉCLAMATIONS**

Les réclamations peuvent être adressées à l'organisatrice, ou directement à la Fédération francophone de jeûne et randonnée, responsable du contrôle de la qualité des séjours. Aucune garantie de remboursement n'est proposée au cas où le jeûne ne vous conviendrait pas / si vous souhaitez arrêter en cours de route.