

# Fiche d'inscription - Oléron



## VOS COORDONNEES

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Email :**

**Téléphone :**

**Profession :**

**Age :**

**Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous participer à ce séjour de jeûne et méditation?**

## VOS RENSEIGNEMENTS SANTE

**Taille :**

**Poids :**

**Antécédents médicaux et chirurgicaux :**

**Allergies :**

**Traitement en cours ?**  oui  non

Si oui, préciser (médicament et posologie)

**Avez-vous déjà jeûné ?**  oui  non

Si oui, combien de temps et quel type de jeûne (intermittent, hydrique, sec, Buchinger ...)?

**Évaluez de 1 (très mauvais) à 10 (très bon) les paramètres suivants :**

- Votre état de santé global :
- Votre état de stress ou de nervosité :
- Votre digestion :
- Votre sommeil :
- Votre vitalité, votre énergie :

**Consommations habituelles** (entourez vos consommations, indiquez la quantité):

- Tabac, Alcool, Café, thé, Autres :

**Votre alimentation habituelle** (entourez votre préférence) :

omnivore, végétarien, végétalien, cétogène, Kousmine ou vegan

Combien de repas quotidien :

Combien de repas hebdomadaire sont préparés par vous-même ?

**Votre pratique d'activité(s) physique(s) :**

Durée hebdomadaire ?

## SEJOUR OLERON - 17

Du mercredi 20 au dimanche 24 avril 2022

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

**Afin de valider votre inscription, merci de joindre les paiements suivants :**

- frais de séjour : 300€
- frais d'inscription : 35€
- frais d'hébergement : 205€
- location de vélo : 30€

**Merci de libeller vos chèques à l'ordre de Nina Martin.**

Les chèques liés aux frais d'hébergement et aux frais d'inscription seront encaissés à la réception du dossier d'inscription. Les frais de séjour seront encaissés en fin de séjour.

Merci de les envoyer avec le dossier d'inscription à  
Pradelle Amélie, **2 rue Saint Vivien - 17 340 Bords.**

**Le tarif comprend :**

- L'hébergement
- « Les temps de repas »
- Les activités décrites dans le programme : encadrement du jeûne, balade quotidienne encadrée, 2 séances de méditation/ jour, 1 massage tuina, voyages sonores, et bien plus encore...
- L'encadrement par des professionnels
- La location de vélo
- Le linge de maison

**Prestations supplémentaires (Cocher la case si besoin)**

- 50€ - Bilan alimentaire (1h)
- 40€ - Réflexologie plantaire (45min)
- 5€ - Serviettes et produits d'hygiène

## VOS ENGAGEMENTS

Les séances de méditation sont adaptées à tout niveau de pratique : du novice au pratiquant régulier. Elles s'adressent à des personnes aptes à pratiquer cette discipline. En cas de doute, merci de consulter un médecin.

***J'atteste que mon état physique et psychologique me permet de pratiquer la méditation.***

***J'atteste, m'engager dans une démarche libre et volontaire, en étant informé des bénéfices et des effets indésirables possibles du jeûne.***

***J'atteste avoir pris connaissance des contre-indications médicales du jeûne :***

Cachexie (dénutrition extrême), corpulence < 18,5 kg/m<sup>2</sup>, anorexie mentale et troubles de l'alimentation, hyperthyroïdie non contrôlée, insuffisance cérébrovasculaire avancée ou démence, insuffisance hépatique ou rénale sévère, grossesse et allaitement, addictions, diabète de type I (ou sous insuline), troubles psychotiques, maladie coronarienne instable ou sévère, décollement de la rétine, ulcère gastrique et / ou duodéal évolutif, cancer et maladie maligne récent /en cours de traitement.

***Je soussigné(e) certifie que mes déclarations de santé sont complètes, sincères et véritables et je suis informé qu'une déclaration incomplète dégage les organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.***

***Je m'engage également à prévenir les organisateurs de toute évolution de ma santé survenant avant le début du séjour.***

**Date et Signature, précédées de la mention manuscrite « Lu et approuvé »**