

# BULLETIN D'INSCRIPTION

**Veillez remplir ce formulaire pour valider votre inscription**  
**Un exemplaire à conserver et un exemplaire à nous renvoyer dûment rempli par mail :**  
**contact@o-fil-de-leau.com**

**Ou à l'adresse suivante :**

**LIAUDET Nadia**  
**Font de Sardier**  
**07520 LAFARRE**

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

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

Pays : ..... Téléphone portable : .....

Adresse email : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : ..... Tél : .....

## **Pour vous accompagner au mieux :**

Votre taille en cm : ..... Votre poids : ..... Date de naissance : ..... / ..... / .....

**J'ai déjà jeûné :**  Oui  Non

Si oui combien de jours : ..... Seul(e)  en groupe

Vos attentes pour ce séjour Détox ?

.....  
.....  
.....  
.....

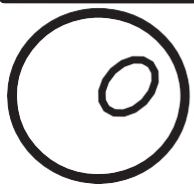
Suivez-vous un traitement médical ?  Oui  Non Si oui lequel ?

.....

**SI OUI JOINDRE un certificat médical attestant de votre capacité à participer à ce jeûne**

## **Contre-Indications au jeûne :**

Amaigrissement extrême, troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale sévère, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcères de l'estomac ou du duodénum, insuffisance coronaire, décollement de la rétine, psychoses, diabète type 1, maladies tumorales, sclérose en plaques, traitements médicamenteux lourds, crises d'épilepsie.



## Tarifs Jeûne :

**Veillez cocher les cases concernées par votre choix**

**Date du séjour :** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ **au** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Jeûne type Buchinger : un jus légumes et fruits bio à l'extracteur le matin + au cours de la journée, tisanes, eau, bouillon le soir : 690 €/pers

### Option Détox :

Jus légumes et fruits bio à l'extracteur à raison de 3 jus / jour : 690 € + 15 € /jour/pers

Monodiète pomme / raisin (selon la saison) : 690 € + 15€ / jour /pers

### Option supplémentaire : à régler sur place aux intervenants

Option séance 1h15 massage Balinais : 70 € (*ce massage déjà compris dans votre formule*)

Option séance 1h15 massage Thaï : 70 €

Option séance 1h15 massage Californien : 70 €

Option séance 1h massage Drainant Lymphatique : 65 €

Option séance 1h30 anamnèse pré-remplie Naturopathie : 60 €

Option séance 0h45 Reiki : 50 €

Option séance 0h40 Réflexologie Plantaire : 45 €

### Arrivée :

**J'arrive en voiture**  **Je cherche un covoiturage**  **J'offre un covoiturage**

J'arrive en train à la gare de **VALENCE TGV** (navette en attente de votre arrivée à **15h sortie Alpes**)

Si oui, Je souhaite la navette tarif 30 € A/R par personne (trajet 1h10)

### Le tarif du séjour comprend :

- Taxe de séjour compris
- Le jeûne Buchinger : un jus légumes et fruits bio à l'extracteur le matin + au cours de la journée, tisanes, eau, bouillon le soir
- L'entretien téléphonique pour bilan général avant votre séjour
- Le guide de préparation « pas à pas » pour la semaine précédant le séjour
- Eau filtrée et dynamisée
- L'encadrement et l'accompagnement de chaque instant
- Randonnées quotidiennes
- Séance quotidienne d'éveil corporel, méditation, relaxation coréenne, Do-In...

- Accès piscine couverte chauffée,
- jacuzzi et sauna,
- Bol d'Air Jacquier
- Accompagnement avec notre Naturopathe 3 jours
- 2 séances de 1h30 de yoga
- 1 séance Yoga Nidra en milieu aquatique
- 1 séance de massage Balinais d'une heure quinze
- Soirées conférences sur différents thèmes et intervenants...
- Atelier culinaire avant la reprise alimentaire
- Petit Déjeuner et Repas de reprise alimentaire
- Guide pour reprise alimentaire et recettes fournis.

## **Tarif hébergement ARDECHE**

### **« Domaine du Rouchon »**

**Draps, linge de toilette et drap de bain fournis**  
**Accès piscine couverte chauffée, jacuzzi et sauna :**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Chambre et salle de bain à partager</b>                       | 400€ pour 2 personnes        |
| 2 lits simples 90 x 200   |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Chambre individuelle et salle de bain privative</b>           | 400€ par couple              |
| 1 lit double 180 x 200  |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Chambre individuelle et salle de bain privative</b>           | 300€ pour 1 personne         |
| 1 lit double 180 x 200  |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Chambre individuelle, salle de bain et terrasse privative</b> | 500€ pour 1 ou 2 personne(s) |
| 1 double 140 x 190  |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Chambre individuelle SDB et salon avec cheminée privative</b> | 500€ pour 1 ou 2 personne(s) |
| 1 double 140 x 190  |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Cabane Forestière avec toilette sèche et douche solaire</b>   | 400 € pour 2 personnes       |
| 2 lits simples 90 x 200   |                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Cabane Forestière avec toilette sèche et douche solaire</b>   | 300€ pour 1 personne         |
| 1 lit simple 90 x 200   |                              |

Un acompte 50 % du montant du séjour vous est demandé pour valider votre inscription, soit par virement ou par chèque à l'ordre de O *fil de l'eau* sous réserve d'encaissement, le solde sera à régler lors de votre arrivée au stage.

Pour paiement express des stages commençant sous moins de 10 jours, l'acompte de 50 % se fera exclusivement sous forme de virement.

### **Annulation du stage :**

- En dessous de trois personnes inscrites au stage, O fil de l'eau se réserve le droit de l'annuler 10 jours avant.
- En cas d'annulation, l'intégralité de l'acompte vous sera immédiatement retournée.

### **Désistement :**

Pour des raisons d'organisation, en cas de désistement à moins vingt et un jours avant le début du stage, l'acompte sera conservé avec proposition sur une autre date.

Tout stage commencé est dû dans sa totalité (y compris l'hébergement).

**J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage diététique de type Buchinger et/ou jeûne associé à la randonnée « O fil de l'eau » encadré par Nadia LIAUDET, dans le centre à Font de Sardier Domaine du Rouchon en Ardèche. J'atteste pour ce faire être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe. Dans ce sens, j'atteste disposer d'une assurance responsabilité civile.**

**J'atteste, être informé(e) que la conduite d'un véhicule motorisé ou non, est fortement déconseillée durant toute la durée du stage en jeûne (& dans un degré moindre en jeûne de jus & de monodiète).**

**J'ai bien pris connaissance des contre-indications majeures du jeûne indiquées ci-dessus et sur le site internet à l'adresse suivante : [www.o-fil-de-leau.com](http://www.o-fil-de-leau.com)**

**En tant que participant & en cas de doute, il relève de mon entière responsabilité de vérifier auprès des autorités médicales compétentes que ma condition physique & psychique est compatible avec un jeûne diététique de détoxination de type jeûne, cure de jus ou monodiète de la durée demandée lors de l'inscription & réservation.**

**Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante :**

.....  
**Dans ce cas, je joins donc un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la randonnée.**

**Je confirme mes déclarations comme étant sincères et véritables et dégage « O fil de l'eau » de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à prévenir de tout changement de situation concernant ma santé pouvant survenir avant le séjour et accepte les termes des conditions générales de vente indiquées sur le site internet à l'adresse suivante : [www.o-fil-de-leau.com](http://www.o-fil-de-leau.com)**

Un email vous sera envoyé trois semaines avant le début de votre séjour avec toutes les explications concernant le lieu, l'accès et les affaires à prévoir.

Vous recevrez également un document pour vous accompagner durant votre « descente alimentaire »

**Date** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »**