

# 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

### Cure de Jeûne 7 JOURS :

Veuillez 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 1h massage Drainant Lymphatique : 65 €

Option séance 1h massage Balinais : 60 €

Option séance 1h massage Chi Nei Tsang : 60 €

Option séance 1h massage Ayurvédique : 60 €

Option séance 1h coaching Emotionnel : 60 €

Option séance 1h Somatopathie : 60 €

Option séance 1h30 bilan d'hygiène vitale pré-rempli Naturopathie : 60 €

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 à disposition – gratuite- (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 libre piscine couverte chauffée,
- Accès libre jacuzzi
- Sauna
- Bol d'Air Jacquier
- Accompagnement avec notre Naturopathe 3 jours
- 2 séances de 1h30 de yoga
- 1 séance Yoga Nidra en milieu aquatique
- 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.

-Navette gratuite aller/retour en gare de Valence TGV

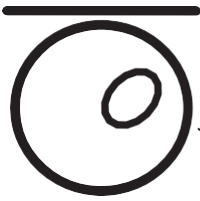
## Tarif hébergement Cure de jeûne 7 JOURS

### « Domaine du Rouchon »

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

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cabane Forestière avec toilette sèche et douche solaire        | 320 € pour 1 personne            |
| 2 lits simples 90 x 200   |                                  |
| <input type="checkbox"/> Cabane Forestière avec toilette sèche et douche solaire        | 400 € pour 2 personnes           |
| 2 lits simples 90 x 200   |                                  |
| <input type="checkbox"/> Chambre individuelle, sdb privative, toilette à partager       | 320 € pour 1 pers ou 400€ couple |
| 1 lit double 180 x 200  |                                  |
| <input type="checkbox"/> Chambre à partager, sdb privative, toilette à partager         | 400€ pour 2 pers                 |
| 2 lits simples 90 X 200   |                                  |
| <input type="checkbox"/> Chambre individuelle, grande sdb, toilette privatif            | 525€ pour 1 ou 2 personne(s)     |
| 1 lit double 180 x 200 ou 2 lits 90 x 200   |                                  |
| <input type="checkbox"/> Chambre individuelle, sdb toilette et terrasse privative       | 525€ pour 1 ou pour 1 couple     |
| 1 lit double 140 x 190  |                                  |
| <input type="checkbox"/> Chambre individuelle, sdb, toilette, salon, cheminée privative | 525€ pour 1 ou pour 1 couple     |
| 1 lit double 140 x 190  |                                  |

*Espaces non-fumeur*



**fil de l'eau**  
Jeûne & Randonnée

## Cure découverte du Jeûne 4 jours /3 nuits :

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

### Option Détox :

Jus légumes et fruits bio à l'extracteur à raison de 2 jus / jour : + 15 € /jour/pers

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

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

Option séance 1h massage Drainant Lymphatique : 65 €

Option séance 1h massage Balinais : 60 €

Option séance 1h massage Chi Nei Tsang : 60 €

Option séance 1h massage Ayurvédique : 60 €

Option séance 1h coaching Emotionnel : 60 €

Option séance 1h Somatopathie : 60 €

Option séance 1h30 bilan d'hygiène vitale pré-rempli Naturopathie : 60 €

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 à disposition – gratuite- (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 libre piscine couverte chauffée,
- Accès libre jacuzzi
- Bol d'Air Jacquier
- Conférence sur le jeûne et l'alimentation avec notre naturopathe
- Soirées conférences sur différents thèmes et intervenants...
- Petit Déjeuner et Repas de reprise alimentaire
- Guide pour reprise alimentaire et recettes fournis.
- Navette gratuite aller/retour en gare de Valence TGV

**Tarif séjour + hébergement  
Cure découverte du jeûne  
4 jours / 3 nuits**

**« Domaine du Rouchon »**

**Draps fournis**

**Accès piscine couverte chauffée, jacuzzi**

**Linge de toilette non fournis**

**Séjour + hébergement en cabane forestière**

**1 petit lit SDB et toilette à partager pour 1 personne..... 510 €**

**Séjour + hébergement en chambre à partager**

**2 petits lits SDB et toilette à partager par personne..... 545 €**

**Séjour + hébergement en chambre individuelle**

**1 grand lit double SDB et toilette privés par personne..... 610 €**

*Espaces non-fumeur*

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 »**