

# 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 : ..... Pour séance de longe-côte votre stature : S/M/L/XL/XXL

(Précisez ci-après) ..... Pointure chaussures : ..... Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**J'ai déjà jeûné :**  Oui  Non

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

Vos attentes pour ce séjour Détox ?

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

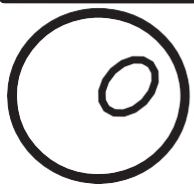
Suivez-vous un traitement médical ?  Oui  Non Si oui lequel ?

.....

**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 : 650 €/pers

### Option Détox :

Jus légumes et fruits bio à l'extracteur à raison de 3 jus / jour : 650 € + 15 € /jour/pers

Monodiète pomme / raisin (selon la saison) : 650 € + 15€ / jour /pers

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

Option synergie Fleurs de BACH 50 €

Option séance 1 h réflexologie 50 €

Option séance naturopathie 65 €

Option séance massage\* : 30 min : 35 €, 60min : 60 €, 90min : 90 €

Option séance de Shiatsu 1 h : 50 €

\*massage ayurvedique abhyanga, Balinais, Thaï-nuad, Bo barn, Chi Nei Tsang, Massage faciale japonais, soin du visage reminéralisant

### Arrivée :

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

J'arrive en train à la gare de Deauville pour séjour Honfleur

J'arrive en train à la gare de l'Aigle pour séjour Saint Evroult

Si oui, Je souhaite la navette tarif 10 € le trajet simple

### Le tarif du séjour comprend :

- Hébergement 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
- 2 séances de hatha yoga d'une heure

- 1 séance de yoga nidra d'une heure
- 1 séance de longe-côte d'une heure y compris prêt de combinaison et chaussures néoprène (Honfleur seulement)
- 1 séance de massage d'une heure
- 1 atelier d'écriture de deux heures
- Soirées conférences sur différents thèmes et intervenants....
- Atelier culinaire avant la reprise alimentaire
- Repas de reprise alimentaire
- Trajet en navette pour longe côte et visite du Biocoop de Touques (Honfleur seulement)
- Guide pour reprise alimentaire et recettes fournis lors de votre reprise alimentaire

## **Tarif hébergement HONFLEUR, draps et linge de toilette fournis :**

### **1er étage 3 chambres / salle de bain partagée**

- Chambre N°1 :       un lit 135 x 190 : 350 €  
Chambre N°2 et 3 :  un lit 150 x 200 : 290 €  
                           un lit 90 x 190 : 250 €

### **2ème étage 1 chambre / salle de bain partagée :**

- Chambre N°4 :       un lit 90 x 190 : 250 €  
                           un lit 90 x 190 : 250 €

### **Studio situé à l'extérieur de la maison principale / salle de bain partagée :**

- un lit 150 x 200 : 290 €  
 un lit 150 x 200 : 290 €  
 Privatisation du Studio : 580 €

## **Tarif hébergement SAINT EVROULT, draps et linge de toilette fournis :**

- Chambre à partager et salle de bain à partager** 250€  
                          2 lits simples 90 x 190
- Chambre individuelle et salle de bain à partager** 290€  
                          1 lit double 140 x 190
- Chambre individuelle avec salle de bain privative** 350€  
                          1 lit double 140 x 190

## **Paiement de votre séjour**

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 Equemauville à La ferme du Val la reine, dans le Calvados ou à Saint Evroult Notre Dame du Bois dans l'Orne. 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 »**