



Centre certifié et labellisé par la ffjr  
= Fédération Francophone de Jeûne et Randonnées

# Bulletin d'Inscription 2024

Séjour du : 28 sept. au 04 oct. 2024

Stage réservé aux personnes majeures et en bonne santé

1 exemplaire par participant

à imprimer, à remplir, à parapher, à signer & renvoyer  
par mail ou par courrier postal à Oxy'Jeûne

## Vos coordonnées (nécessaire)

Nom : Prénom :  
Adresse :  
Code postale : Ville :  
Téléphone :  
E-mail :  
Personne à prévenir en cas d'urgence :  
Téléphone :

## Informations personnelles (merci d'entourer votre réponse)

Avez-vous déjà jeûné ? oui / non Si oui, combien de fois ?  
Combien de temps / combien de jour ?  
Age : Taille : Poids :  
Avez-vous l'habitude de marcher ? oui / non  
Pouvez-vous marcher 3 heures ? oui / non  
En quelques mots, pourquoi souhaitez-vous faire ce jeûne ?

.  
.

## Informations pratiques

Début du stage : le samedi à partir de 17h00, le stage débute à 18h00  
Fin du stage : le vendredi suivant après le repas de reprise à 14h00

Une semaine avant le début du stage, un courriel vous sera envoyé avec les informations pratiques & instructions nécessaires sur la préparation du séjour.

Votre stage de jeûne comprend 1 jus frais le matin, 1 randonnée, 1 bouillon le soir et des explications  
(merci d'entourer votre réponse)

Stage de jeûne en chambre individuelle avec salle de bain partagée 750,00 € / pers  
Stage de jeûne partiel en chambre partagée avec salle de bain partagée. 720,00 € / pers  
*(je viens seul (e) et souhaite partagé(e) ma chambre)*  
*Sous réserve qu'une autre personne souhaite également partager sa chambre*  
*Si pas de demande, et avec votre accord, le tarif chambre individuelle sera appliqué*

Stage de jeûne en chambre partagée avec salle de bain partagée 680,00 € / pers  
*Nous venons à 2 et partageons notre chambre*

MERCI D'INDIQUER LE NOM DE LA PERSONNE QUI VOUS ACCOMPAGNE

\_\_\_\_\_  
Votre paraphe

## Draps fournis

## Linge de toilette non fournis

## **Monodiète** (merci d'entourer votre réponse)

Vous hésitez ? la marche vous semble trop haute ?

Ou bien pour des raisons médicales *et en accord avec un professionnel de santé*, vous pouvez tout à fait démarrer l'aventure du jeûne doux par un séjour de monodiète.

En ne proposant à votre corps qu'un seul plat par jour, vous allez alléger votre système digestif.

A votre convenance vous choisirez lors de votre séjour de ne consommer qu'un seul des aliments proposés : riz et/ou pomme et/ou banane et/ou pomme de terre et/ou courgette vapeur.

La préparation à un séjour de monodiète est la même que celle pour un jeûne.

Le retour à la maison s'appréhende de la même façon.

Je souhaite faire une monodiète

oui non

Coût d'un séjour de monodiète

50,00 € / pers / semaine

## **Confirmation de mon inscription**

- ➔ Le bulletin d'inscription, imprimé, daté, complété, paraphé (*chaque page*) et signé  
Par la poste à Oxy'Jeune, 11 rue Dainville – 49000 Angers
- ➔ Règlement des arrhes par chèque, à l'ordre d'Oxy'Jeune d'un montant de 300,00 € / pers.  
(Chèque à joindre à votre bulletin d'inscription)
- ➔ Règlement des arrhes par virement : **IBAN BNP : FR76-3000-4002-0100-0107-4635-401**
  - Merci d'indiquer sur votre virement votre nom et prénom ainsi que la date de votre séjour  
Ex : Pierre DURAND – 2024-S18 (prénom + nom + année + semaine concernée)
  - Merci de m'informer par email de votre virement : agnes@oxyjeune.fr

**La réception de votre bulletin d'inscription et du versement des arrhes valide votre inscription.**

## **Prestations proposées non comprises & en supplément**

Les massages seront à régler directement aux prestataires prix entre 70,00 € et 100,00 € selon le soin choisit.  
Pressothérapie : 30,00 € / séance de 45 min

## **Conditions d'annulation de la part du jeûneur**

**Toute annulation doit être faite par écrit**

- Sauf pour raison médicale et sur présentation d'un certificat médical, *les arrhes ne sont pas remboursées*. Bien entendu, la prestation d'accompagnement ne sera, pas facturée.
- En cas de retard au début du stage ou de départ anticipé, la totalité du stage reste dû.

Bon à savoir : *le montant des arrhes correspond aux frais engagés pour la préparation de votre séjour.*

## **Conditions d'annulation de la part d'Oxy'Jeune**

En dessous de 3 personnes inscrites, l'organisateur se réserve le droit d'annuler.

Dans ce cas, une alternative vous sera proposée ou vous serez intégralement remboursé.

Votre paraphe

## **EXCLUSIONS à la pratique d'un jeûne partiel de 6 jours**

- Grossesse (*connue ou non avant et pendant le séjour*) et/ou allaitement
- Traitement médicamenteux lourds
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum
- Hyperthyroïdie décompensée
- Artériosclérose cérébrale
- Insuffisance rénale ou hépatique avancée
- Affection coronaire
- Maladie tumorale
- Sclérose en plaque
- Décollement de la rétine
- Diabète type 1 et de type 2 si traitement sous insuline
- Psychose
- Trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie)

**PRENEZ VOUS UN TRAITEMENT MEDICAL ?**

**OUI**

**NON**

(merci d'entourer votre réponse)

## **CERTIFICAT MEDICAL :**

Pour les personnes majeures et en bonnes santé, effectuer un jeûne doux, de bien-être et de randonnée est un excellent moyen pour détoxifier son corps et lui offrir un moment de repos digestif.

Par contre, pour les personnes majeures mais en état d'extrême fatigue, ou de pathologies légères avec prise de médicaments : hypertension, diabète de type 2, hyperthyroïdie, ... (*liste non exhaustive*) ou encore ayant de soucis d'ordre psychologique, le jeûne même doux et de bien être peut-être inefficace voir même dangereux.

Afin de garantir votre sécurité et de s'assurer que votre séjour vous soit bénéfique il est obligatoire de valider auprès de professionnel connaissant bien la physiologie du jeûne, le type de jeûne proposé, votre aptitude à effectuer ce séjour.

Etre en état de jeûne *peut* avoir des effets sur votre/vos médicament(s) et par extension sur votre santé.

Si vous prenez un / des médicament(s) sous quelque(s) forme(s) que ce soit, vous devez impérativement demander l'avis de votre médecin prescripteur.

Votre médecin vous connaît et sait pourquoi vous prenez cette prescription.

**Merci de demander un *certificat de non contre-indication à la pratique d'un jeûne doux* à votre médecin et de le joindre à votre bulletin d'inscription. Votre médecin doit indiquer sur le certificat si des modifications de la posologie de votre médication sont à prévoir lors du séjour et si vous en avez été averti.**

Les médecins de l'Académie Médicale du Jeûne sont à votre disposition si vous le souhaitez.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec eux sur [www.academie-medicale-du-jeune.fr](http://www.academie-medicale-du-jeune.fr), rubrique « qui sommes-nous » puis « contact ».

Le coût de la consultation qui se fait par visio, d'une durée de 45 min à 1h, est de 70,00 € non remboursable.

Le cas échéant, une monodiète pourra vous être proposée sans remettre en question votre séjour.

Votre paraphe

## **VOS ENGAGEMENTS :**

En signant ce bulletin d'inscription, dans une démarche éclairée, libre et volontaire,

- J'atteste, être en bonne santé physique et être en mesure de marcher 3 à 4 heures par jour.
- **Je confirme** avoir été informé des risques et **avoir pris connaissances des conditions d'exclusion** à un stage d'une semaine de jeûne partiel de type Buchinger (ou monodiète ou cure de jus) et randonnées ci-dessous mentionnées sur le site d'Oxy'Jeune dans la rubrique « *liste des conditions d'exclusions à la pratique du jeûne partiel de type Buchinger* » ainsi que dans le chapitre ci-dessus « *Exclusions* ».
- J'ai une prescription médicale et/ou une pathologie, je m'engage à fournir un certificat médical certifiant d'une non contre-indication à la pratique d'un jeûne.
- Je dégage Oxy'Jeune de toutes responsabilités en cas d'omission de déclaration de pathologie et/ou de non déclaration de médication en cours.
- Je confirme avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle, Privée & Corporelle.
- Je m'engage à prévenir et avertir de tout changement de situation de mon état de santé pouvant survenir lors du séjour.
- Je confirme mes déclarations sincères et véritables et dégage Oxy'Jeune de toutes responsabilités sur ces sujets.

Fait à :

Date

Signature

(précédé de la mention manuscrite « lu et approuvé »)

Merci de retourner ce formulaire, **paraphé chaque page**, **daté** et **signé**, accompagné du règlement des arrhes (chèque ou d'un justificatif de virement) :

par la poste : Oxy'Jeune - 11 rue Dainville - 49000 Angers

par e-mail : [agnes@oxyjeune.fr](mailto:agnes@oxyjeune.fr)