



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

Bulletin d'Inscription 2024

Séjour du 28 septembre au 4 octobre 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
Chambre avec un grand lit 750,00 € / pers

Stage de jeûne en chambre partagée avec salle de bain partagée
Chambre avec un grand lit 680,00 € / pers

Nous venons à 2 et partageons notre chambre

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

Draps fournis

Linge de toilette non fournis

Votre paraphe

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

60,00 € / 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 d'un acompte par chèque, à l'ordre d'Oxy'Jeune d'un montant de 280,00 € / pers.
(Chèque à joindre à votre bulletin d'inscription)
- ➔ Règlement de l'acompte 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 de l'acompte valident votre inscription.

Délai de rétractation : selon la loi en vigueur, vous bénéficiez d'un délai de 14 jours à compter de la date réception en banque du versement de votre acompte ou de votre chèque, cachet de la poste faisant foi.

- ➔ Passé ce délai, le versement et la réception de l'acompte, engage définitivement vous et Oxy'Jeune.
- ➔ En cas de rétractation de votre part, Oxy'Jeune, conservera le montant de l'acompte à titre de dédommagement des frais engagés pour la préparation de votre séjour.
- ➔ À l'inverse, si Oxy'Jeune n'honore pas le séjour par manque de participants, l'acompte sera intégralement remboursé ou une autre date de séjour vous sera proposée.

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, le montant de l'acompte ne sera pas remboursé. Le solde de 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.

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

Prestations proposées non comprises & en supplément

Selon les gîtes des massages sont proposés par des prestataires extérieurs.

Les prestations seront à régler directement aux prestataires prix entre 70,00 € et 100,00 € selon le soin choisit.

Pressothérapie : 40,00 € / séance de 45 min

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.

Votre paraphe

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,
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.

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'Jeûne 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'Jeûne 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'Jeûne 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 de l'acompte (chèque ou d'un justificatif de virement) :

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

par e-mail : agnes@oxyjeune.fr