



Association Le Rêve d'Hippocrate
Santé et Bien-être par des moyens naturels



« Séjour de Jeûne au Féminin »

Du Dim 20/10 au Ven 25/10/2019

Lieu du stage : Gîte « Domaine de L'Isle » à Orx, Landes (40)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer accompagné du chèque de votre règlement des arrhes (200€) à :

Association Le Rêve d'Hippocrate – 1 bis rue Mazagran – 64200 BIARRITZ.

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Portable : **Mail :**

Profession :

Age : **Poids :** **Taille :**

Personne à prévenir en cas d'urgence et tél port :

S'agit-il d'un premier jeûne ? : Oui Non

Quelles sont vos motivations pour suivre ce stage de Jeûne au Féminin en Pays Basque ? :

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

Par quels moyens de transport arriverez-vous ?

Avec ma propre voiture :

Je souhaiterais covoiturer si cela est possible :

J'arrive en train à la gare de Biarritz leàh.....

J'arrive en avion à l'aéroport de Biarritz leàh.....





Tarifs et Hébergement choisi :

Chambre de 2 à 3 personnes : **540€** / personne []

Chambre simple : **630€** /personne [] (*selon dispo*)

Au sein d'un gîte de charme en face du marais d'Orx, avec piscine extérieur, en pleine nature dans un écrin de verdure au calme, proche de l'océan et de la forêt des Landes.

Ces tarifs incluent :

- Hébergement en chambre d'hôtes
- Accompagnement durant tout le séjour et disponibilité d'écoute 24/24 par Naturopathe conductrice de jeûne expérimentée
- Tisanes et eau à volonté, Jus de fruits frais extraits dilués, bouillons de légumes bio
- Soins et consultation individuelles possibles en sus du tarif indiqué.
- Conseils de Préparation et descente alimentaire une semaine avant le séjour
- Déplacements éventuels sur les différents lieux de promenades et de visites
- Toutes les activités (marches en nature, ateliers, conférences, déplacements, ...)
- Livret de préparation, carnets de descente et reprise alimentaire, mémo des exercices pratiqués pendant le séjour pour continuer à pratiquer après le séjour
- Repas de reprise du dernier jour en alimentation d'agriculture biologique

Ces tarifs n'incluent pas :

- soins supplémentaires (massages, ostéopathie, soins énergétiques, shiatsu...)
- consultations de Naturopathie

Selon planning et disponibilités des intervenants extérieurs. A réserver en avance au moment de l'inscription si possible.

Exemple de Journée-type :

6h30 Eau chaude + Tisane

7h Méditation

8h Réveil corporel / Yoga / Respiration

9h30 Tisane

10h30 Conférence ou Exercices sur le Féminin (système hormonal, lunaisons, féminin sacré, préconception, ménopause, maternité bienveillante...)

12h Tisane ou jus dilués + Temps libre repos / Promenade au bord de l'océan, dans le marais d'Orx, dans la forêt des Landes / soin ou consultations individuelles (en supplément)

14h Exercices dans la Nature ou au bord de l'océan ou au gîte

16h Temps libre en silence en Soi / Yin Yoga / Promenade / soin ou consultations individuelles (en supplément)

17h30 Conférence ou exercices sur le jeûne / l'alimentation / gestion du stress et des émotions / méditation

19h Bouillon de légumes

20h Soirée échanges et partage en contes / musique / méditation / relaxation / cercles de femme
Soirées à thème (voyage sonore, projection-débat, échange dernier soir ...)





Contre-indications au jeûne :

Grande fatigue et épuisement, troubles du comportement alimentaire, faiblesse du système immunitaire, faiblesse et arythmie cardiaques, cancer, maladies rénales, tuberculose, états pré et post-chirurgicaux, carences nutritionnelles, grossesse et allaitement, faiblesse et insuffisance des émonctoires (foie, reins), indice IMC inférieur à 18, psychoses et phobies, diabète, sarcopénie, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac, maladies tumorales et maladies auto immunes. En cas de doute ou/et si vous suivez un traitement médical pour vos systèmes locomoteur, circulatoire, nerveux, respiratoire, dermatologique, digestif, endocrinologique, immunologique, rhumatismale, gynécologique, demandez conseil à votre médecin référent.

Conditions de réservation :

Acompte de 200 € à l'inscription et le solde au démarrage du stage. En cas de désistement, à moins de 8 jours du début du stage, l'acompte sera perdu. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due. Un dossier contenant votre confirmation d'inscription, votre préparation au jeûne (à commencer une semaine avant le séjour) et une feuille de route vous sera envoyé ultérieurement. Possibilité de paiement en plusieurs chèques.

Aucun chèque encaissé ne fera l'objet de remboursement sauf cas de santé dûment justifié par un certificat médical ou en cas d'annulation du stage.

Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'acompte de 200€ à l'ordre de l'Association Le Rêve d'Hippocrate et je l'adresse à :
Association Le Rêve d'Hippocrate, 1 bis rue Mazagran, 64200 Biarritz

Le solde sera à régler sur place.

NB : Paiement par chèque ou en espèces (pas de paiement par carte bancaire sur place)

Lieu du stage : Pays Basque- France

« Je déclare être en bonne santé et être en capacité de marcher plusieurs heures par jour. J'ai été informé(e) des contre - indications de cette semaine de « Jeûne en Pleine Conscience au Pays Basque ».

Je confirme mon inscription en connaissance de cause et des conditions de réservation.

J'ai bien noté que durant ce stage, tabac, alcool et drogues sont interdits.

Je déclare prendre et assurer la responsabilité de mes activités personnelles et en groupe et avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers) »

Fait à , le

Signature

