



CLUB DU JEÛNE À SAINT-TROPEZ

Du sam. 22 avril au ven. 28 avril 2023

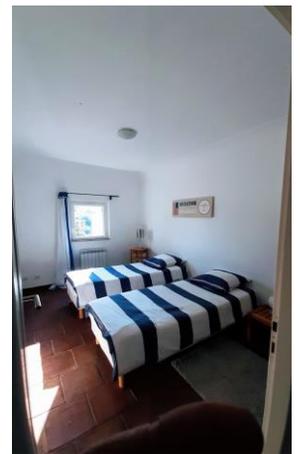
Du sam. 29 avril au ven. 5 mai 2023

Du sam. 10 juin au ven. 16 juin 2023

Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67

CLUB DU JEÛNE À SAINT-TROPEZ

Nous avons le plaisir de vous proposer pour cette quatrième saison une semaine de détox dans une Villa de charme près de la mer.



POURQUOI JEÛNER ?

Jeûner, c'est offrir à son corps un temps de repos afin de nettoyer l'organisme et de repartir en forme avec des bases d'hygiène de vie saine.

Le jeûne hydrique permet à l'organisme de se régénérer sans éprouver de sensation de faim.

« Tu es ce que tu manges et quand tu jeûnes, tu es ce que tu veux. »

LE PROGRAMME

- 8h30 Cohérence cardiaque
- 9h Départ en randonnée
- 12h Baignade plages et criques
- 15h Retour à la villa & enjoy la piscine
- 16h Sauna, massages, bain de soleil, sieste...
- 19h Bouillon de légumes
- 20h Conférence, groupe de parole, atelier énergie et conscience



CLUB DU JEÛNE À SAINT-TROPEZ

UN PETIT APERÇU ...



FORMULAIRE D'INSCRIPTION (1/2)

1- MES INFORMATIONS

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tel. fixe _____ Tel. portable _____

Email _____

Date de naissance ____ / ____ / ____ Taille en cm _____ Poids en kg _____

Sexe F M Fumeur Oui Non 1er jeûne Oui Non

Personne à prévenir en cas d'urgence _____ Tel. _____

2- TARIFS

Prix total de votre séjour

- | | | |
|--|---------|-----|
| <input type="checkbox"/> Votre séjour tout compris en chambre duo | 1 200 € | TTC |
| <input type="checkbox"/> Votre séjour tout compris en chambre single (grand lit) | 1 400 € | TTC |

Inclus dans le forfait

- ✓ Le Jeûne hydrique à l'eau Mont Roucous à volonté
- ✓ L'hébergement
- ✓ L'accompagnement en randonnée
- ✓ Conférence, groupe de parole, atelier énergie et conscience
- ✓ 2 chauffeurs à disposition pour assurer tous les transports de la semaine
- ✓ Sortie en bateau sur l'île de Porquerolles
- ✓ Linge de lit et serviettes de toilette inclus
- ✓ Reprise alimentaire

Non inclus dans le forfait

- Les massages (entre 45€ et 80€)
- Les billets de train A-R vers Vidauban

3- CONDITIONS DE PAIEMENT

Conditions de paiement

- ✓ Versement d'un acompte de 250€ pour confirmer mon inscription
- ✓ Règlement du complément et des massages sur place

Règlement

- Je joins un **chèque d'acompte pour la cure d'un montant de 250 €** à l'ordre de « **Société Erable** ».
- Je réglerai **le complément et mes massages sur place**.

En cas de désistement de ma part

- À moins de 30 jours du début du stage, la moitié du montant du stage est due, l'autre moitié du montant du stage me sera remboursée.
- Tout module commencé est dû en totalité.

En cas d'annulation du stage par la Société Erable, le versement vous sera intégralement remboursé.

4- EN SIGNANT, JE DÉCLARE :

- Avoir pris connaissance des contre-indications à un stage de jeune et randonnée *
- Être en bonne santé et en mesure de faire plusieurs heures de marche par jour
- Avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle
- Avoir un certificat médical en cas de doute sur mon état de santé

Date / /

Signature

Mention manuscrite "LU et APPROUVÉ"

* Contre-indications : Affection coronarienne avancée, amaigrissement extrême, anorexie, artériosclérose cérébrale avancée, diabète type 1, grossesse ou allaitement, hyperthyroïdie, insuffisance hépatique ou rénale, maladie auto immune, Chrohn, décollement de la rétine et tout traitement allopathique en général.

DANS MA VALISE

Voyagez léger dans la mesure du possible.

Nous vous recommandons l'équipement suivant :

POUR LA RANDONNÉE

- *de très bonnes chaussures de marche aux semelles crantées et confortables*
- *des vêtements adaptés à la marche*
- *un équipement imperméable (en cas de pluie lors des randonnées)*
- *un petit sac à dos (recommandation contenance 10 L)*
- *une gourde ou poche à eau d'un litre*
- *un pull ou une doudoune légère en cas de froid*
- *des pansements anti ampoule*
- *un chapeau ou une casquette*
- *des lunettes de soleil*

POUR LA BAINADE EN RIVIÈRE ET SAUNA

- *un maillot de bain*
- *une serviette de plage légère*
- *des tongs ou sandales*

DANS VOTRE TROUSSE DE TOILETTE

- *une bouillote pour les applications sur le foie*
- *une crème écran total ou un bon indice de protection pour le visage*
- *une crème pour les douleurs musculaires ou contusion*
- *une lotion anti moustique*
- *des serviettes hygiéniques (au cas où le jeûne déclencherait les règles)*