

Stage de jeûne à Montpeyrroux – Pays des volcans

Week-end de préparation aux jeûnes

Esprit communautaire, chambres partagées, maison familiale

Prénom : _____ Nom : _____

Code postal : _____ Tel : _____

Mail : _____@_____

INSCRIPTION STAGE

• Je m'engage à participer à ce stage de Jeûne et Randonnée du _____ au _____ et accepte de participer aux séances de visio-conférence pour accompagner la descente et la reprise alimentaire (deux créneaux proposés). Le gîte est non-fumeur, un espace extérieur à l'écart est prévu pour les fumeurs. **Je remplis tout le questionnaire.**

• Je choisis la **formule**, week-end de préparation aux jeûnes du _____ au _____ .
***Options concernant le week-end, avec en sus les expériences alimentaires, ne remplir que les parties en gras et de couleur terre. On ne jeûne pas pendant ce séjour.**

Nous mettons en contact les stagiaires pour du covoiturage (autorisation de partage des coordonnées).



PRESTATIONS COMPRISES DANS LA PRISE EN CHARGE

• Coaching pré-stage, post-stage (descente et remontée alimentaire) par mail, téléphone et visio.
• Jeûne (boissons, jus, bouillons) • **Eveil musculaire*** • **Méditations*** • **Causeries thématiques*** • **Conseils et informations sur le jeûne*** • Ateliers à thèmes • Bol d'air Jacquier • **Transferts en voiture pour les randonnées, gare locale*** • Sortie sauna. **Tout est proposé, rien n'est imposé.**

Respect de la charte qualité de la FFJR dont le relais avec l'AMJ, Académie Médicale du Jeûne.

PRESTATIONS PROPOSÉES EN SUPPLÉMENT

• Massages, soins personnalisés, suivi personnalisé • Monodiète personnalisée (*si besoin d'adapter le suivi, supplément 20 euros) • Sortie thermalisme ou culturelle (musées) • **Service gare (Clermont-Ferrand, Issoire, supplément 20 euros)*** • **Ménage supplément 20 euros.**



POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER

Age : _____ Pour la répartition en chambre, Sexe : Féminin / Masculin.

Poids : _____ Taille : _____ Tension habituelle : _____

Expérience préalable de jeûne : OUI ☐ NON ☐ Nombre de jeûne : _____
Si oui, accompagnée ☐ en autodidacte ☐ Durée en jour min-max : _____

Choisir l'un ou l'autre : J'aime manger végétarien, léger ☐ J'adore la viande, très gourmande ☐

Je peux randonner sur 5km ☐ 10km ☐ 15km ☐ Rythme lent ☐ rapide ☐

Je prends des médicaments ? OUI ☐ NON ☐ Je suis fumeur ☐ non fumeur ☐ en sevrage ☐
(Ex : hypertension, cholestérol, contraception, hormonal...)

Si oui, lesquels ? Un entretien téléphonique vous sera proposé si nécessaire.



Antécédents médicaux importants à signaler : _____

Merci de joindre un certificat médical, indiquant votre aptitude à jeûner, à randonner et l'adaptation de votre traitement. En cas de soucis, nous contacter.

En cas de changement de votre état de santé, entre votre inscription et le démarrage du stage, je m'engage à prévenir le centre de façon à adapter le séjour si besoin.

Vos attentes : _____

Autres renseignements utiles pour le séjour, besoins spécifiques, allergies, sommeil (ronflement) :

Personne à contacter en cas d'urgence, Nom, Téléphone : _____

EN SIGNANT, JE CERTIFIE

- Être en bonne santé physique.
- Être apte à faire plusieurs heures de marche par jour avec un peu de montée.
- M'être informé(e) sur le jeûne (indications, déroulement, intérêts...)
- **Connaître les contre-indications du jeûne et ne pas être concerné.e** : amaigrissement extrême, anorexie, diabète de type 1, hyperthyroïdie non équilibrée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychoses, maladies tumorales, grande faiblesse.
- Avoir fait le point avec mon médecin traitant pour valider mon aptitude à faire le stage et ajuster mes traitements si besoin. Nous contacter, s'il ne connaît pas la pratique.
- Que mes déclarations au sujet de mon état sont sincères et véritables.
- Avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe. Etre responsable de mes effets personnels.
- Je m'engage à informer AquaVerde de tout changement dans mon état de santé entre l'inscription et ma venue.



Date

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Je m'engage sur un stage de jeûne ☐ un week-end sans jeûne ☐.



Manger, jeûner et méditer en Syntropie
Hélène CARENTZ, 1 place Joseph Perol, 63114 MONTPEYROUX
SIRET 939 739 355 000 13 - 5710 - SASU - APE : 96.09Z



TARIF pour le séjour choisi selon la durée

Durée	2 jours*	5 jours	6 jours	7 jours
Accompagnement	220	440	520	590
Hébergement**	70	150	170	200
Arrhes	120	290	390	390
Total*	290	590	690	790

*Sans jeûne

*Supplément Monodiète ou gare Clermont-Ferrand-Issoire ou ménage

** option camping-van (1 emplacement), 50% du tarif hébergement

Les gares à proximité sont Coudes-Longues-Vic-Le-Comte.

Le centre est proche de l'A75 (Paris-Montpellier par le Massif-Central).

Accompagnement jeûne : Certifiée FFJR, NAPSO thérapeute, certifiée Méthode France Guillain.

Prévoir des **suppléments 20€** si vous choisissez la monodiète ou le service gare ou ménage.

Accompagnement randonnées : encadrées par deux personnes, dont l'une est agréé par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. FFRP.

Hébergement : chambre, salles de bain et WC partagés, draps et linge de toilette fournis, lieu sans wifi, utiliser votre 4G mobile. Il y a 2 à 3 lits par chambre. Les parties communes sont en libre accès.

Mon total stage + hébergement :+..... (+ x20€ si monodiète/gare/ménage) =
comprenant accompagnement, hébergement, boissons, aliments, repas de reprise en fin de stage et activités collectives.

Je verse les **arrhes prévues** lors de mon inscription, non remboursables, sauf exception, voir conditions générales de vente ci-après. Mon inscription est validée et réservée suite au versement des arrhes et validation de la partie médicale. Une confirmation par mail me sera envoyée. Nous n'annulons pas les stages pour manque d'inscription, car vos besoins sont notre priorité.

Le solde sera versé 30 jours avant l'arrivée dans le centre, le coaching démarrant un mois avant. (liquide, chèque ou virement). Un paiement en plusieurs fois est possible en mensualisant le montant à payer sur les mois précédant le stage, par exemple 100 euros par mois, 200 euros par mois par virement ou envoi de chèque avec les dates de retrait indiquées au verso.

Face à la multiplication des arnaques de virement par vol de mail et rib, les échanges d'information se feront de façon dédiée avec double-vérification. La procédure de paiement vous sera envoyée après votre demande d'inscription (mail, confirmation rib via sms).

Date

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

A envoyer à l'adresse ci-dessous :

AQUAVERDE-alterlieu, 12 place de la Croix du Vent, 63270 Vic le Comte

Par mail au contact@aquaverde-alterlieu.fr, Hélène CARENTZ : 06 86 81 83 35 – sms first



Manger, jeûner et méditer en Syntropie
Hélène CARENTZ, 1 place Joseph Perol, 63114 MONTPEYROUX
SIRET 939 739 355 000 13 - 5710 – SASU – APE : 96.09Z



Annexe 1 : CHARTRE qualité « Jeûne et Randonnée » FFJR, Fédération Francophone, Jeûne et Randonnées.

Art 1 : Les séjours certifiés FFJR sont libres de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Art 2 : La FFJR propose des séjours de jeûne diététique de type Buchinger (eau 1,5l/jour, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits ou de légumes et de légumes dilués) de 7 jours ou moins, associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

Art 3 : Les séjours certifiés FFJR s'adressent à des personnes majeures en bonne santé (qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale).

Art 4 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR assurent un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la randonnée.

Art 5 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR mettent à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

Art 6 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR utilisent des produits naturels, biologiques et locaux, et propose un stage sans alcool/tabac/drogue.

Art 7 : Les accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR appliquent les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Art 8 : La FFJR porte une démarche de Contrôle Qualité : Les Accompagnateurs de Jeûne certifiés FFJR s'engagent à mettre à disposition le Questionnaire Qualité auprès de tous les jeûneurs lors de chaque séjour.

ANNEXE 2 : CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Comme pour l'ensemble du projet, nous suivons ici aussi une politique de respect mutuel, de prix juste et conscient. Nos tarifs sont au plus juste avec le souhait de démocratiser la pratique et non de profiter de l'engouement. La vie en communauté se fait sur un contrat de respect et de confiance mutuelle engageant animateurs et participants.

Objet : Les présentes conditions générales de vente (CGV) régissent les prestations de services proposées par AQUAVERDE-ALTERLIEU dans le cadre de ses stages, ateliers, séjours et consultation. Toute inscription implique l'adhésion pleine et entière à ces conditions.

1 - INSCRIPTION, RESERVATION ET RÈGLEMENT

Pour les stages : Les prix indiqués au niveau des offres sur le site AQUAVERDE-ALTERLIEU sont TTC, en euros et sont exonérés de la TVA suivant l'article 292 B du C.G.I. Toute inscription sera validée et réservée après étude de la fiche d'inscription complétée et signée et suite au paiement des arrhes. Une confirmation d'inscription est envoyée par mail. Le solde doit être versé 30 jours avant l'arrivée en stage, le coaching démarrant un mois avant. Il n'y a pas de distributeur sur le village, prévoir en conséquence pour de menues dépenses. Le stagiaire déclare avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant sa responsabilité individuelle. Les paiements se font par virement avec une communication ad'hoc pour éviter tout détournement.

Le client a également la possibilité d'effectuer le règlement en envoyant un chèque à l'adresse de AQUAVERDE-ALTERLIEU, 12, place de la croix du vent - 63270 VIC le COMTE.

Pour les consultations et ateliers, le paiement se fait lors de la séance. Tout RDV pris est dû, sauf annulation 15 jours au préalable. Une relance par sms est envoyée pour éviter les oublis.

AquaVerde peut modifier ses tarifs et la planification des stages à tout moment, par contre le montant indiqué au moment de l'inscription reste acquis.

Le stage est décrit globalement de façon non exhaustive. Toutefois en fonction de la météo, de la composition du groupe, AQUAVERDE-ALTERLIEU adaptera le déroulé au mieux des conditions en veillant au confort et à la sécurité de chacun.

2 - ANNULATION - EXCLUSION

La réservation du stage empêche l'inscription d'une autre personne. Les arrhes sont donc bloquées et ne pourront être remboursées en cas d'annulation, car elles couvrent une partie des frais fixes

En cas d'annulation, au delà de 60 jours du départ : une somme forfaitaire de 100 € pour frais de dossier sera retenue.

De 30 à 60 jours : Les arrhes sont bloquées sauf si une autre personne prend la place libérée et compense le manque à gagner. Les arrhes pourront alors être alloués sur un autre stage ou remboursées.

A moins de 30 jours, les arrhes sont bloquées. Tout séjour commencé est dû dans son intégralité. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du stage reste acquise.

Il est recommandé de souscrire à une assurance annulation auprès d'un organisme tiers (type Chapka Direct, Europ Assistance, Assurever) pour être couvert(e) en cas d'empêchement de dernière minute.



Manger, jeûner et méditer en Syntropie
Hélène CARENTZ, 1 place Joseph Perol, 63114 MONTPEYROUX
SIRET 939 739 355 000 13 - 5710 - SASU - APE : 96.09Z



En cas d'annulation du stage par AQUAVERDE-ALTERLIEU, les stagiaires sont remboursés de leur versement ou le montant peut être alloué sur un autre stage avec leur accord.

SASU AQUAVERDE-ALTERLIEU ne peut être tenu responsable des dommages directs et indirects causés au matériel de l'utilisateur, lors du séjour au centre. En cas de casse, l'assurance personnelle du jeûneur sera activée.

Malgré notre prévention et la dynamique de groupe, en cas de comportement incompatible avec la vie en communauté, le stagiaire peut être exclu du stage avec remboursement de la partie non réalisée du stage. Si les informations fournies lors de l'inscription ne correspondent pas à l'état de la personne à son arrivée, la responsable du centre prendra les mesures appropriées pour assurer la sécurité de tous.

3 - GARANTIES, LIMITES DE RESPONSABILITE ET SUIVI

Pour la partie Jeûne, le centre suit la protocole de la FFJR, Fédération Francophone, Jeûne et randonnées. Les séjours font donc l'objet d'un suivi qualité.

Les stages s'adressent à des personnes en bonne santé, le but est du bien-être et les stages sont non médicalisés.

En cas de pathologies ou d'état faisant l'objet d'une médication, un certificat médical est exigé pour valider l'adaptation du traitement et l'aptitude à jeûner.

Le jeûne est contre-indiqué pour les maladies suivantes : anorexie, hyperthyroïdie, insuffisance hépatique ou rénale, grossesse, dépendances, ulcères, affections coronaires, diabète type 1, maladies tumorales, troubles du comportement (bipolarité...), hypoglycémie, état de faiblesse rendant délicat la randonnée comme le jeûne.

En-deça d'un Indice de Masse Corporelle inférieur à 18,5, le jeûne est refusé au stagiaire, un jeûne adapté ou des monodiètes seront alors proposés. L'IMC est calculé en divisant votre poids par la taille au carré.

Vous vous engagez également à avertir tout changement de situation sur votre santé pouvant survenir avant et pendant le séjour, entre votre inscription et votre venue.

Un suivi est assuré avant le stage et après le stage durant les 15 jours avant et après. Les remontées d'information peuvent se faire par mail, pas sms ou par téléphone, selon la disponibilité.

En cas de doute, l'animateur se réserve le droit d'alerter le SAMU 15 pour éviter tout excès et mettre le jeûneur en sécurité si besoin était.

La vie en communauté se fait sur un contrat de respect et de confiance mutuelle, AQUAVERDE-ALTERLIEU décline toute responsabilité concernant les affaires personnelles des participants.

4 - RÉCLAMATION - MÉDIATION

Dans le respect des valeurs humaines portées par le projet, nous essayons de trouver une solution au cas soulevé, à l'amiable.

Le cas échéant, une médiation sera mise en place.

Au niveau européen, la Commission Européenne met à votre disposition une plateforme de résolution en ligne des litiges.

Cliquer [ici](#).

5 - NEWSLETTER

Nous communiquons notre programmation annuelle par newsletter, selon vos choix. Un désabonnement est proposé à chaque envoi.

6 - DONNEES PERSONNELLES :

Le site n'emploie pas de cookies dans le respect de la liberté de chacun. Le site est ouvert, on navigue librement, sans avoir à décliner son identité et à fournir des informations personnelles vous concernant. La communication d'informations personnelles se fait uniquement une fois l'inscription engagée et hors ligne. Les informations recueillies lors de l'inscription sont traitées dans le respect du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Seul l'abonnement newsletter est proposé pour vous informer des prochaines dates de stage. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification ou de suppression en écrivant à : contact@aquaverde-alterlieu.fr

7 - PROPRIETE INTELLECTUELLE

L'ensemble des éléments figurant sur ce site est protégé par les dispositions du Code de la propriété intellectuelle : logo, graphisme, photos du centre, des stages. Toute reproduction, totale ou partielle, des éléments du site, sans autorisation préalable est strictement interdite. Les marques déposées signalées par le registred renvoient à leur ayant-droit enregistrés. Les liens hypertextes présents sur ce site et renvoyant vers des sites tiers ne sauraient engager notre responsabilité quant à leur contenu.

Toute exploitation non autorisée du site ou de l'un quelconque des éléments qu'il contient sera considérée comme constitutive d'une contrefaçon et poursuivie conformément aux dispositions des articles L.335-2 et suivants du Code de Propriété Intellectuelle.

8 - DROIT ET JURIDICTION COMPETENTE

Tout litige en relation avec l'utilisation du site « AquaVerde-Alterlieu » est soumis au droit français. En cas de litige, les tribunaux français seront seuls compétents.

