



PACIFLOR

## SEJOUR « JEÛNE et RANDONNEE » dans le COTENTIN 2025

### Formulaire d'inscription

#### MES COORDONNÉES

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

#### MON INSCRIPTION (veuillez vérifier les disponibilités)

- samedi 28 Mars au vendredi 4 Avril 2025
- samedi 18 octobre au vendredi 24 Octobre 2025
- samedi 25 octobre au vendredi 31 Octobre 2025

#### TARIFS

**Accompagnement jeûne : 500 euros** (supplément 20€ si vous choisissez la monodiète)

#### Hébergement (Draps fournis – Prévoir linge de toilette, paréo et maillot de bain pour sauna)

- Chambre pour 4 (4 lits 90 dans un très grand espace) et salle de bain partagée : **120 euros/pers**
- Chambre twin (2 lits 90) – Salle de bain privative : **160 euros/ pers (300 euros/couple)**
- Chambre seule (lit 90) – salle de bain privative : **300 euros/pers**
- Chambre Lit 140 – salle de bain privative : **320 euros (personne seule ou couple)**

Total stage +Hébergement : 500 euros+ .....(+20 euros si monodiète) = .....

Je joins un chèque d'acompte de 250 € à l'ordre de « PACIFLOR » et m'engage à régler le solde à mon arrivée au gîte.  
Le chèque sera encaissé 1 mois avant le début du stage.

Si vous souhaitez régler l'acompte par virement, merci d'attendre janvier 2025 pour effectuer le virement.

## PRESTATIONS COMPRISES DANS LA PRISE EN CHARGE

- Jeûne
- Monodiète personnalisée
- Sauna en libre service
- Eveil corporel
- Coaching pré-stage
- Causeries
- Conseils et informations sur le jeûne
- Suivi personnalisé
- Bol d'air Jacquier
- Transferts en voiture pour les randonnées

## PRESTATIONS PROPOSÉES EN SUPPLÉMENT

- Massages

### POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER (Cochez les réponses ou options choisies)

Age : ..... Date de naissance : .....

Poids : ..... Taille : .....

Antécédents médicaux importants à signaler :

.....

.....

Je prends des médicaments ? Si oui, lesquels ? (un entretien téléphonique vous sera proposé si nécessaire)

J'ai déjà jeûné ? Si oui, combien de fois ? : ..... / avec Paciflor ? .....

Informations complémentaires afin de mieux vous accompagner :

.....

➔ **L'arrivée au gîte se fait le samedi entre 17h et 18h et le départ le vendredi entre 13h et 14h**  
**Nous mettons en contact les stagiaires pour du covoiturage**

## EN SIGNANT JE CERTIFIE :

- Avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- Connaître les contres indications du jeûne (amaigrissement extrême, anorexie, hyperthyroïdie décompensée, 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, psychose, anorexie, diabète de type 1, maladies tumorales et sclérose en plaques).
- Être en bonne santé physique.
- Être apte à faire plusieurs heures de marche par jour
- M'être informé(e) sur le jeûne (indications, déroulement, intérêts...)

DATE :

SIGNATURE :

Mail inscriptions : [mi.paris@orange.fr](mailto:mi.paris@orange.fr) - IBAN : FR76 1600 6420 1100 8180 3297 851

Adresse Postale : Paciflor- A201 – 22 rue St Clément – 56170 Quiberon

(Chèque à l'ordre Paciflor) – Tel Michèle : 0609940371