



PACIFLOR

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### CAP FRÉHEL – JEÛNE, RANDONNÉE et **YOGA**

#### MES COORDONNÉES

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone : .....

Email : .....

#### MON INSCRIPTION

*Veillez vérifier les disponibilités*

22 au 28 Février 2025 : Jeûne, randonnée et Yoga

#### TARIFS

**Accompagnement (jeûne ou monodiète\*) : 500 € Participation Yoga : 30 euros pour les 6 jours**

\*supplément 20€ si vous choisissez la monodiète

#### Hébergement (Tarif pour 6 nuitées) :

(Draps fournis, linge de toilette à apporter)

- Chambre twin (lit 90) : **160 euros/pers.** (Mini salle de bain/ wc pour 3 pers.)
- Chambre twin (lit 90) : **190 € /pers.** (salle de bain et wc pour 4 pers.)
- Chambre twin (lit 90) : **210 € /pers.** (Salle de bain et wc privés pour 2 pers.)
- Chambre twin (lit 90) dans appartement privatif : **220 € /pers** (salle de bain et wc pour 2 ou 3 pers.)
- Chambre seule (lit 90) : **260 €** (toute petite salle de bain et wc pour 3 pers)
- Chambre seule (lit 140) : **320 €** (Salle de bain et wc privatifs)
- Appartement privé avec 1 chambre lits twin : **400 euros**

**Total : Jeûne, randonnée et Yoga : (500 +30) + ..... = .....**

Je joins un chèque d'acompte de 200 € 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 ne recevez pas la confirmation par mail de l'inscription sous 2-3 semaines, veuillez nous contacter.

Pour toute annulation un mois avant le début du stage, le chèque d'arrhes pourra vous être restitué, après ce délai il ne sera pas rendu sauf pour raison médicale. En cas de retard au début du stage ou de départ anticipé, la totalité reste acquise par PACIFLOR.

## PRESTATIONS COMPRISES DANS LA PRISE EN CHARGE

- Accompagnement/Jeûne
- Monodiète personnalisée
- 1h30 de yoga par jour
- Coaching pré- stage
- Causeries Naturopathiques
- Conseils et informations sur le jeûne
- 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 sera à prévoir si nécessaire) :

.....

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

Informations complémentaires afin de mieux vous accompagner :

.....

➔ **L'arrivée au gîte est prévue le samedi à 18h et le départ le vendredi à 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 : Michèle Paris – Paciflor / A201 – 22 rue St Clément – 56170 QUIBERON  
(chèque à l'ordre Paciflor) – Tel : 0609940371