

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2020

## au stage Jeûne à Notre-Dame-de-Monts

Stage réservé aux personnes majeures et en bonne santé

### STAGE CHOISI

du ..... au ..... 2020

(Arrivée le samedi à partir de 16h30 / Départ le vendredi après le déjeuner de reprise)

### LE STAGE

Tarif : **-555€** si revenus nets mensuels inférieurs à 1100€  
**-655€** si revenus nets mensuels compris entre 1100€ et 2500€  
**-755€** si revenus nets mensuels supérieurs à 2500€

Ajoutez **50€** si monodiète

Réduction de **145€** si couple partageant la même chambre pour la 2ème personne.

Ajoutez **30€** à l'hébergement pour la semaine de juillet.

Réduction de **30€** si vous êtes déjà venu jeûner avec MarZen en 2019.

Prestations incluses dans ce tarif :

- L'hébergement en chambre solo ou en couple (lit double)
- Suivi du groupe
- Conseils et formation sur le jeûne et l'alimentation et le lien avec la bonne santé
- Les jus de fruits et légumes, tisanes, bouillons du soir et le repas de reprise (produits bio uniquement)
- L'aliment ou le jus de la monodiète le cas échéant
- Méditation et éveil corporel
- Randonnée : plage, dunes, forêt, marais...
- Un moment de bien-être à l'espace aqua-détente de la thalasso de Saint-Jean-de-Monts
- Ateliers de partage de connaissances
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être, ...

### L'HÉBERGEMENT

Nous serons accueillis aux gîtes du Domaine de Sherwood à Notre-Dame-de-Monts. Chambres d'hôtes confortables, au calme de l'activité du littoral, tout récemment rénové. Le gîte est situé à 500m de la plage en traversant la forêt de Monts.

**Tarif** (compris dans la formule du stage ci-dessus) **et organisation de l'hébergement** :

Chaque gîte dispose d'un salon-séjour et d'une cuisine aménagée et équipée. La partie nuit comprend 2 ou 3 chambres à lit double. A l'extérieur, vous pourrez profiter d'une terrasse avec un spa 6 places si le temps nous le permet.

Draps fournis / Prévoir linge et nécessaire de toilette.

**Merci de nous contacter pour valider la disponibilité de l'hébergement.**

### Conditions d'accès

75 kms de Nantes, 70 kms de La-Roche-sur-Yon.

La carte d'accès est dans le dossier de stage que je vous enverrai avec le courrier de préparation au stage de jeûne et sur le site internet [www.marzen.fr](http://www.marzen.fr).

J'arrive en train - en voiture

Je propose un covoiturage depuis .....

### VOS COORDONNÉES

Madame, Monsieur :

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Profession : .....

Adresse postale : .....

.....

.....

Courriel : ..... Téléphone : ..... Mobile : .....

Comment nous avez-vous connu ? .....

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne ? Oui Non  
si oui, seul(e) ou en groupe ? Dans quel(s) centre(s) ou avec quel(s) animateur(s) de jeûne ?

Pourquoi voulez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce stage ?

Suivez-vous un traitement médical ? Oui Non

Si OUI, lequel ? Précisez ci-dessous :

En ce cas, **joindre impérativement un certificat médical** attestant de votre capacité à effectuer ce stage

Votre poids : ..... Votre taille : .....

### Contre-indications au jeûne de 7 jours :

Grossesse (dès le 3<sup>ème</sup> mois) et allaitement, traitements médicamenteux lourds, maigreur excessive, dépendance, ulcère de l'estomac ou du duodénum, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance rénale ou hépatique avancée, affection coronaire avancée, maladies tumorales, sclérose en plaque, décollement de la rétine, diabète de type 1, psychose, anorexie, boulimie.

### PAIEMENTS des services

Dans la même enveloppe, merci de bien séparer les paiements en 2 chèques (stage et hébergement)

**Pour l'accompagnement du stage,**

établir votre chèque de 270€ - 370€ - 470€ (jeûne) ou 320€ - 420€ - 520€ (si monodiète), à l'ordre **MarZen SAS / Marine Coulais**.

Encaissement une dizaine de jours avant le stage.

**Pour l'hébergement,**

établir votre chèque de 285€ en solo -sauf juillet 315€ ou 425€ pour couple – sauf juillet 470€, à l'ordre de **DOMAINE DE SHERWOOD**

Encaissement 1 mois avant le début du stage.

### DÉSISTEMENT / REMBOURSEMENT

#### Stage

Aucun chèque encaissé ne fera l'objet d'un remboursement, sauf cas de santé justifié par un certificat médical.

En cas de désistement à moins de trois semaines, le chèque est encaissé.

En cas de désistement à plus de trois semaines, il reste déductible pendant 1 an sur un séjour de votre choix.

En cas de désistement à moins de 7 jours, aucun remboursement ne sera effectué, même pour raison de santé.

Dans tous les cas d'annulation, il sera retenu 60€ de frais de dossier sur le montant du stage.

#### Hébergement

Dans tous les cas, le prix de l'hébergement reste dû à l'hébergeur.

### ANNULATION DU STAGE

En dessous de 4 personnes inscrites, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le stage.

Cette annulation ne peut pas avoir lieu à moins de 21 jours avant son début programmé. D'autres dates seront proposées. Si celles-ci ne conviennent pas, l'acompte sera alors immédiatement remboursé.

### ENGAGEMENT

En signant ce bulletin d'inscription, je déclare

- être en bonne santé et en mesure de marcher 3 heures par jour, avec des pauses.
- avoir été informé des risques et pris connaissance des contre-indications à un stage d'une semaine de jeûne ou monodiète et randonnée **ci-dessus mentionnées dans le chapitre « contre-indications »**.
- participer volontairement à ce stage et prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives.
- avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers).
- avoir bien noté que je ne pourrai pas fumer, ni consommer d'alcool ou drogue, dans le cadre prédéfini par le stage et pendant cette semaine de jeûne ou monodiète.

Un courriel de confirmation vous sera envoyé par retour. 15 jours avant le début du stage un deuxième courriel avec des informations supplémentaires (sur les préparatifs) vous sera adressé.

**Ce formulaire est à retourner accompagné de vos règlements à :**

**MarZen SAS - Marine Coulais** -13, rue de l'Hermitage 85800 Saint-Gilles-Croix-de-Vie - 06 88 73 17 45

A, Le,  
Votre signature précédée de la mention « Lu et approuvé »