

Bien
dans
mon
jeûne

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2026

Un exemplaire par participant est à imprimer, remplir et renvoyer par mail ou par courrier postal à :

- Bien Dans Mon Jeûne, 10 rue Alibert 75010 PARIS
- contact@biendansmonjeune.fr

FAISONS CONNAISSANCE

Prénom & nom :

Date de naissance :

Sexe : ☐ M ☐ F Taille : Poids :

Adresse :

Code postal & ville :

Email : Tél.

Prénom, nom et téléphone de la personne à contacter en cas de besoin ?

Est-ce votre premier jeûne ? ☐ Oui ☐ Non

Si non, combien de jours a duré votre jeûne ? Etait-ce un séjour Jeûne et Randonnée ? ☐ Oui ☐ Non

Comment avez-vous connu Bien Dans Mon Jeûne ?

☐ Moteur de recherche internet ☐ Site www.ffjr.fr ☐ Réseaux sociaux

☐ Par relation (n'hésitez pas à nous communiquer le nom de la personne qui nous a gentiment recommandés pour que nous puissions la remercier) :

RÉSERVATION DE VOTRE SÉJOUR

- 1 Je contacte Bien Dans Mon Jeûne pour vérifier les disponibilités au 06 58 98 70 98
- 2 Je renvoie le bulletin d'inscription, complété et signé, par courrier ou par mail à l'adresse ci-dessus. Votre réservation est effective à réception dudit formulaire d'inscription et du versement d'arrhes de 300 euros (par virement ou par chèque à l'ordre de BDMJ). Une confirmation vous sera alors envoyée. Si règlement par chèque, il sera encaissé à réception. Le solde sera à régler en début de stage par chèque ou par virement.

Date de votre séjour du au

Comprend : l'hébergement, le suivi pré et post jeûne, deux livrets "Préparer Mon Entrée En Jeûne" et "Réussir Ma Reprise".

Sur place : l'accompagnement quotidien, un jus de légumes et de fruits frais pressés à l'extracteur le matin, des tisanes et des eaux aromatisées à volonté, un bouillon filtré le soir, les randonnées, les animations, les ateliers et les conférences en soirée ainsi que le brunch de reprise alimentaire et les frais de dossier.

☐ Chambre individuelle, 1 100 € / per. ☐ Chambre partagée, 800 € / per. ☐ Chambre couple, 1600 € / couple

Supplément :

☐ Monodiète : 60 €/semaine et 12 €/jour

Moyen de locomotion

- ☐ Voiture
- ☐ Train en gare d'Avignon TGV
- ☐ Je prends le forfait aller/retour de 50 euros, effectué en navette, qui me récupère en gare d'Avignon TGV le samedi à 17h20 et me ramène le vendredi en gare d'Avignon TGV pour prendre un train à partir de 12h30. En dehors des horaires communiqués, un taxi pourra vous être proposé au tarif en vigueur.

Massages

La carte des massages vous sera envoyée 1 mois avant votre arrivée pour pouvoir booker les intervenants. Les massages durent 1 heure et vous sont proposés au prix de 70 euros, à régler aux intervenants.

LES CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE

Le séjour de jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé, aptes à marcher entre 2 et 3 heures par jour. Le jeûne est contre-indiqué en cas de diabète de type 1, grossesse, allaitement, traitements médicaux lourds, troubles du comportement alimentaire, décollement de la rétine, insuffisance rénale ou hépatique, amaigrissement extrême, ulcère de l'estomac, maladie auto-immune, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, psychose, affection coronarienne.

VOS ENGAGEMENTS

- ☐ J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un séjour Jeûne/Randonnée chez BDMJ.
- ☐ Je déclare ne pas avoir de problème de santé et pouvoir marcher entre 2 et 3h de marche par jour.
- ☐ Je déclare avoir été informée(é) des contre-indications du jeûne, listées ci-dessus.
- ☐ Je déclare ne prendre aucun traitement médical sinon je joins un certificat médical de non contre-indication au jeûne établi par mon médecin ou par l'Académie Médicale du Jeûne.
- ☐ Je m'engage à informer BDMJ de tout changement relatif à ma santé pouvant survenir avant le séjour.
- ☐ J'atteste avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- ☐ Je confirme que mes déclarations sont sincères et véritables et dégage BDMJ de toute responsabilité.
- ☐ J'accepte que Bien Dans Mon Jeûne m'envoie par mail des informations sur le jeûne et les prochains séjours.

ANNULATION

De votre part :

Les frais de dossier de 50 € sont non remboursables, quelle que soit la date d'annulation.

En cas de désistement :

- Plus de 30 jours avant le début du séjour : les arrhes sont remboursées, déduction faite des 50 € de frais de dossier.
- Moins de 30 jours avant le début du séjour : 50 % des arrhes sont remboursées, déduction faite des 50 € de frais de dossier.
- Moins de 20 jours avant le début du séjour : les arrhes ne sont pas remboursées.
- Moins de 7 jours avant le début du séjour : l'intégralité du séjour est due.
- En cas de départ anticipé, quel qu'en soit la cause, l'intégralité du séjour est due.

Pour parer aux imprévus, vous pouvez souscrire une assurance annulation : Europ Assistance : 01 41 85 85 41 - <http://www.europ-assistance.fr> ou Safe Booking : www.assurances-sejours.com

Par Bien Dans Mon Jeûne :

En cas d'incapacité physique pour l'organisateur de vous accompagner dans de bonnes conditions, ou en cas d'annulation en corrélation à des décisions gouvernementales (exemple : confinement), les arrhes vous seront restituées sans déduction des frais de dossier.

DATE

SIGNATURE

précédée de la mention "bon pour accord"