



## BULLETIN D'INSCRIPTION 2021 SÉJOUR JEÛNE ET RANDONNÉE

**DOMAINE DES PINS D'OR**  
**A renvoyer à Pascale Bourdois**  
**183 route des écuries 40200 Mimizan**  
**[pbequilibre18@gmail.com](mailto:pbequilibre18@gmail.com)**  
**06 58 14 48 95**

### VOS COORDONNEES

---

NOM : ..... PRENOM : ..... Date de naissance : .....

Âge : .....

Adresse : .....

Code Postal ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Nom et Numéro à prévenir en cas d'urgence .....

Savez-vous déjà par quel moyen de locomotion vous allez venir ? .....

#### Dates des séjours 7 jours 7 nuits :

**24 au 30/05**

**28/08 au 04/09**

VOTRE SEJOUR du ..... au.....

---

- Cure Büchinger Jeûne et Randonnée** 7 jours 7 nuits (du samedi 17h au samedi 14h)
- Monodiète** : 30 € en supplément
- Je choisis mon hébergement** (Tarif TTC par personne 7 jours et 7 nuits) :

Vous serez logés dans des châlets en duplex ou de plein pied ou en cottage, seul ou à partager à 2 ou 3, avec deux chambres confortables, meublées d'un lit double et de deux lits simples, une ou deux salles de bain et des toilettes privatives ou à partager.

- **CURE + HÉBERGEMENT : Châlet en duplex + 2 chambres (1 lit double, 2 lits jumeaux) + 2 salles de bain + 2 WC**

- En châlet seul(e) : **1020 €**       En châlet partagé à 2 ou 3 : **890 €/personne**

- **CURE + HÉBERGEMENT EN COTTAGE** plein pied + 2 chambres (1 lit double, 2 lits jumeaux) + 1 salle de bain + 1WC

- En cottage seul(e) : **890 €**
- En cottage partagé : **690 €/personne**

**Si vous demandez un chalet partagé et que cette demande ne peut aboutir faute de candidat, vous serez considéré comme logé dans un chalet seul.**

- Transports en option

**NAVETTE** pour l'aller-retour depuis et vers la Gare de Morcenx : Forfait **40 €**

## VOTRE INSCRIPTION

---

Pour valider mon inscription, je procède au paiement de l'acompte :

- Les chèques d'acompte sont encaissés 20 jours précédant votre stage.
- Si vous souhaitez payer par virement, vous pouvez procéder à un acompte de 400€ à votre inscription et au solde 8 jours avant votre arrivée

- par chèque : acompte de 400€/personne à l'ordre de «PASCALE BOURDOIS». Le solde est dû en début de stage.

- Un virement bancaire à «BONETTI PASCALE FLORENCE» de 400€/personne ; le solde est dû 8 jours avant le stage.

*IBAN FR67 3000 2017 3600 0007 3080 R58*

*BIC CRLYFRPP*

*Banque LCL MIMIZAN Titulaire BONETTI PASCALE FLORENCE*

- Ce bulletin d'inscription dûment complété, daté et signé.
- 

**NB :** En cas de désistement de votre part, à moins de 20 jours du début du stage, l'acompte sera perdu. Toute annulation avant 20 jours avant le début du stage entraîne une retenue de 30 € pour frais de dossier. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

Je prends note que ma réservation ne deviendra définitive que lorsque j'aurai retourné par voie postale ou e-mail, ce bulletin d'inscription dûment signé comme il est indiqué ci-dessus et procédé au règlement de l'acompte et quand, **PASCALE BOURDOIS** aura encaissé la totalité de celui-ci. Je recevrai alors par courriel, une confirmation écrite de **PASCALE BOURDOIS**.

## LES SOINS

---

- Les soins proposés durant la cure seront à régler sur place par chèque, espèces ou carte bancaire.
  - *Massages traditionnels*
  - *Réflexologie Plantaire*

- Drainage lymphatique
- Couverture de sudation
- Enveloppement aux algues

Les prix peuvent varier en fonction de nos intervenants.

## INFORMATIONS IMPORTANTES

**Contre-indications à la cure de Jeûne et à la Monodiète de 6 jours :** La cure de jus, de jeûne et la monodiète s'adressent à **des personnes en bonne santé. Vous êtes encadrés dans une cure de jeûne de bien-être.** Ces cures sont strictement contre indiquées en cas d'amaigrissement extrême, d'anorexie, d'hyperthyroïdie décompensée, d'artériosclérose cérébrale avancée, d'insuffisance hépatique ou rénale avancée, de grossesse ou allaitement, de dépendances, d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, d'affections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, anorexie, diabète de type 1, maladies tumorales et sclérose en plaques, et tout traitement allopathique en général.

- Est-ce votre première cure de jeûne ? : OUI                      NON
- Si non combien de fois avez-vous pratiqué la cure de jeûne et combien de jours :

.....

- Qu'attendez-vous de cette cure ?

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

- Avez-vous des antécédents médicaux ? Si oui, le(s)quel(s) ?

.....  
 .....

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : .....

**Dans ce cas, je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité de cure de jeûne Büchinger et de la marche tranquille de 2 à 3 h par jour .**

J'atteste, avoir été informé(e) que la conduite d'un véhicule motorisé ou non, est déconseillée durant toute la durée de la cure. Je signerai une décharge de responsabilité vis à vis de madame Bourdois si je décidais de prendre mon véhicule ou de monter dans la voiture d'un jeûneur.

Avoir une assurance responsabilité civile et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.

J'ai pris note que le stage faute d'un minimum de 5 participants peut être annulé 20 jours avant et reporté.

## VOTRE ATTESTATION

---

« J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer une cure « jeûne et randonnée » avec Pascale Bourdois, affiliée et certifiée à la fédération Jeune et randonnée. Je déclare être en bonne santé, ne pas prendre de traitement allopathique, et en mesure de pouvoir faire plusieurs heures de marche par jour, avoir été informé(e) des risques et contre-indications de ces **6 jours de cure de détox et de marche** et les accepter en connaissance de cause. Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe. Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage Pascale Bourdois de tout dû suite à de fausses déclarations. »

Signature : ..... date : .....

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

▪ **JOURNÉE TYPE DURANT LE SEJOUR** (elle dépend tellement de vous, aucune obligation, c'est VOTRE séjour !)

- **Le premier jour :**
  - Démarrage de la cure à 17h.
  - 18H30/19H : Bouillon de légumes de qualité BIO du soir
  - Présentation de tous et première réunion informative du séjour et de la DÉTOX
  
- **Les jours suivants :**
  - 8h30/9h : jus d'1/2 citron tiède à disposition dans les châlets ou cottage  
Des tisanes en vrac sont à disposition dans les hébergements avec bouilloire
  - 9h30 : Eveil corporel avec initiation au qi qong, danse spontanée, gymnastique au bâton, méditation à l'extérieur ou salle commune
  - 10h00 : Partage du jus de légumes/fruits frais à l'extracteur
  - 10h30-14h30 : Randonnée douce, avec instants d'ancrage et d'éveil des sens et de la nature en conscience dans la forêt landaise ou en bord d'océan ou randonnée en vélo électrique sur les nombreuses pistes cyclables de la région
  - Au retour :  
Temps pour vous, où vous pourrez profiter des pièces de l'hébergement, de la salle commune, **de la piscine à partir d'avril ou du SPA à partir de février**, de vous offrir un soin, profiter en toute sérénité du parc boisé .... Ou tout simplement vous reposer
  - 18h30/19h : Partage, **ateliers cosmétique, olfactif, culinaire** et causeries du soir autour du bouillon (Bio-nutrition, Naturopathie, Hygiène de vie, film, jeux...) puis méditation
  
  - Le dernier jour : Repas de reprise à partir de 11h et Départ des jeûneurs avant 14h.

Jusqu'à nouvel ordre, en cette situation particulière sanitaire, un arrêté préfectoral suspend l'ouverture des locaux en balnéothérapie.

▪ **COMMENT SE RENDRE SUR PLACE**

## Par le train

- Gare de Bordeaux, puis TER jusqu'à Morcenx
- Navette de la gare de Morcenx à Bias (s'inscrire plus haut)

## En co-voiturage

Si plusieurs personnes viennent de la même région, nous pourrions vous transmettre les coordonnées des intéressés afin de vous faciliter le trajet. Sinon site internet de co-voiturage <https://www.blablacar.fr/>

## En voiture

Bordeaux → Bias	1h30	Mont de Marsan → Bias	1h10
Paris → Bias	6h30	Pau → Bias	2h05
Périgueux → Bias	2h40	Bayonne → Bias	1h20
Toulouse → Bias	3h30	La Rochelle → Bias	3h10

### **CE QUE VOUS DEVEZ PREVOIR POUR UN SEJOUR CONFORTABLE**

- des vêtements confortables d'intérieur
- des chaussures de marche (pas de chaussures neuves, ni de chaussures en toile légère et semelle plate !)
- les 3 couches du randonneur : un tee shirt manches courtes ou longues, une laine polaire, un vêtement coupe-vent type Gortex
- un vêtement de pluie ou cape cycliste ou de randonnée pédestre
- un sac à dos
- une gourde thermos
- une paire de lunettes de soleil
- un chapeau ou casquette ou bonnet ☺
- une crème solaire
- des jumelles
- des pansements seconde peau
- des bâtons de marche
- une bouillotte à eau ou électrique
- une couverture ou plaid
- un maillot de bain et une serviette de bain
- des chaussures d'intérieur
- masque et gel hydro-alcoolique
- un carnet ou cahier de notes
- votre sourire ☺

## VOTRE SIGNATURE

---

A :

Date :

Signature précédée de la mention « lue et approuvée » :