



**Laïla Boyer**  
 Naturopathe iridologue  
 Praticienne en soins Bien-être



**Pascale Bourdois**  
 Naturopathe iridologue  
 Praticienne en soins Bien-être

**ACCOMPAGNATRICES DE SÉJOURS JEÛNE ET RANDONNÉE  
 BULLETIN D'INSCRIPTION 2021**

**ESCAPADE EN BRETAGNE  
 HÔTEL D'ANGLETERRE à ROSCOFF**

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 : ..... F H  
 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 ? .....

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

---

**Dates proposées de 6 jours à 12 jours de jeûne**

- Du 02 au 12 novembre
- Du 04 au 14 décembre

**CURE BÜCHINGER + HÉBERGEMENT**

**6 jours/nuits :**

- chambre seule 750 €  En chambre partagée : 590 €

**8 jours/nuits**

- chambre seule 990 €  En chambre partagée : 750 €

**10 jours/nuits**

chambre seule 1250 €  En chambre partagée : 990€

**12 jours/nuits**

chambre seule 1490 €  En chambre partagée : 1090€

- **Monodiète** : 5 €/jour en supplément

Vous serez logés dans un magnifique hôtel restauré et décoré au goût du jour, à 300m de la plage ; chaque chambre confortable est meublée de 2 lits 140, une douche et des toilettes privatives. Literie et serviettes incluses.

**Si vous demandez une chambre partagée et que cette demande ne peut aboutir faute de candidat, vous serez considéré comme logé dans une chambre seule et le tarif d'une chambre seule sera appliqué.**

**Sont compris dans la cure Büchinger :**

**Avant le séjour :**

- Questionnaire bien-être Bionalys
- L'entretien naturopathique

**Pendant le séjour**

- Citrons
- Jus de légumes bio à l'extracteur
- Tisanes en vrac
- Eaux de source
- Bouillon de légumes bio
- Encadrement des randonnées/réveils physiques/méditation
- Causeries thématiques (jeûne, alimentation, hygiène de vie)
- Ateliers culinaires
- Protocoles de descente et remontée alimentaire
- Recettes première semaine de reprise

Transports en option :

**NAVETTE** pour l'aller-retour depuis et vers la Gare de Morlaix 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 les 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 BIEN ÊTRE**

---

- Les soins proposés durant la cure seront à régler sur place par chèque, espèces ou carte bancaire.
  - *Massages traditionnels*
  - *Massage relaxant à visée énergétique (Reiki)*
  - *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 voire plus :** 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 mesdames Bourdois et Boyer 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 6 participants peut être annulé 20 jours avant et/ou 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 et Laïla Boyer 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
  - 9h30 : Eveil corporel avec initiation au qi qong, danse spontanée, gymnastique au bâton, méditation
  - 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
  - Au retour :  
Temps pour vous, où vous pourrez profiter des pièces de l'hôtel, du billard, de la bibliothèque, de vous offrir un soin.... Ou tout simplement vous reposer au coin du feu ou au soleil à l'extérieur dans le parc
  - 18h30/19h : Partage, ateliers et causeries du soir autour du bouillon (Bio-nutrition, Naturopathie, Hygiène de vie, film, jeux...) méditation

## ▪ COMMENT SE RENDRE SUR PLACE

### Par le train

- Gare de Morlaix
- Navette de la gare de Morlaix à l'hôtel d'Angleterre à Roscoff

### En co-voiturage

Si plusieurs personnes viennent de la même région, nous pourrons 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 → Roscoff	7h	Rennes → Roscoff	2h20
Paris → Roscoff	5h55	Lille → Roscoff	7h45
Nantes → Roscoff	3h30	Angoulême → Roscoff	6h30
Toulouse → Roscoff	9h	La Rochelle → Roscoff	5h10
Bordeaux → Roscoff	7h	Lyon → Roscoff	9h45

## 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

- 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
- un peignoir
- masque et gel hydro-alcoolique
- un carnet ou cahier de notes
- votre sourire 😊

## VOTRE SIGNATURE

---

A :

Date :

Signature précédée de la mention « *lu et approuvé* » :