



BULLETIN D'INSCRIPTION 2021

SÉJOUR JEÛNE ET RANDONNÉE

**MAISON ARDURE**  
**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 ? .....

**Dates proposées des séjours 6 jours 6 nuits « cure BÜCHINGER »:**

11 au 17/09

16 au 22/10

13 au 19/11

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

---

**Pour 6 jours 6 nuits (du samedi 17h au vendredi 14h)**

**Le prix comprend :**

- **La cure Büchinger** ( jus de légumes et fruits frais et bio à l'extracteur, bouillon de légumes bio, tisanes et eaux de source à volonté, encadrement quotidien lors des randonnées en toute sécurité, causeries du soir informatives et éducatives sur des thématiques liées au bien-être et à l'hygiène de vie, méditation, réveil musculaire matinal, bol d'air Jaquier, repas de reprise, ateliers culinaires-santé, bibliothèque à disposition )
- **L'hébergement en chambre seule ou partagée**

**Cure Büchinger et hébergement en chambre seule : 890€**

**Cure Büchinger et hébergement en chambre partagée : 690 €/personne**

- Monodiète** : 30 € en supplément

Vous serez logés dans **une grande demeure gascogne** avec jardin arboré et fleuri :

- **chaque chambre confortable est meublée de 2 lits simples pouvant être rapprochés, une douche et des toilettes privatives.**
- **Piscine extérieure**
- **Balnéothérapie : jacuzzi, hammam**

**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.**

- Transports en option : **NAVETTE** pour l'aller-retour depuis et vers la Gare routière de Lectour. Forfait **10 €**

## VOTRE INSCRIPTION

---

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

- Les chèques d'acompte sont encaissés 10 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 10 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 EN OPTION

---

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

- *Massages traditionnels*
- *Réflexologie Plantaire*
- *Shaïtsu*
- *Drainage lymphatique*
- *Couverture de sudation*
- *Enveloppement aux algues*

*Les prix peuvent varier en fonction de nos intervenants.*

Laurence GARRE praticienne en massages traditionnels et Alain Ledrich, praticien en Shiatsu

## 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 10 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 FFJR, fédération francophone de Jeûne et randonnée. Je déclare être en bonne santé, ne pas prendre de traitement allopathique, et être 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

---

- **AVANT VOTE SÉJOUR, BILAN NATUROPATHIQUE par téléphone ou sur zoom (questionnaire préalable + entretien naturopathique)**
- **JOURNÉE TYPE DURANT LE SEJOUR** (Il dépend tellement de vous, aucune obligation c'est VOTRE séjour ! (mais vifs encouragements pour participer aux RDV activités quand même pour vivre les bienfaits du jeûne ;-))
  - **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 :**
    - 8h : jus d'1/2 citron tiède à disposition
    - 8H30 : Eveil corporel avec initiation au qi qong, DO-IN, danse spontanée, gymnastique au bâton, méditation
    - 9h00 : Partage du jus de légumes/fruits frais à l'extracteur
    - 9h30-13h30 : 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 la maison, bibliothèque, dvd-thèque, du SPA, de la piscine en saison, de vous offrir un soin.... Ou tout simplement vous reposer au coin du feu ou au soleil à l'extérieur
    - 18h30/19h : Partage, ateliers culinaires et causeries du soir autour du bouillon (Bio-nutrition, Naturopathie, Hygiène de vie, film, jeux...) méditation
  - Le dernier jour : Repas de reprise à partir de 11h et Départ des jeûneurs avant 14h.

## • COMMENT SE RENDRE SUR PLACE

## Par le train

- Gare d'Agen puis bus jusqu'à Lectoure (55')
- Navette de Lectoure à Terraube

## 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 → Terraube	2h	Mont de Marsan → Terraube	1H35
Paris → Terraube	7H30	Pau → Terraube	2H06
Périgueux → Terraube	2H35	Bayonne → Terraube	2H40
Toulouse → Terraube	1H30	La Rochelle → Terraube	3H 40

### **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
- votre sourire 😊

VOTRE SIGNATURE

---

A :

Date :

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :