

# Jeûne-Plénitude

Lieu de stage : **25 rue du Monteno 56640 Arzon**  
Siège social : 156 Bd de Strasbourg 49000 Angers  
Siren: 411 028 844 00027  
06 98 76 59 15 - [contact@jeune-plenitude.fr](mailto:contact@jeune-plenitude.fr)



« Jeûne et Plénitude » est **Membre FFJR (Fédération Francophone Jeune et Randonnée)**  
FFJR est **adhérente au groupement de médecins de « l'Académie médicale du jeûne » (AMJ)**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Je m'inscris** au séjour « Jeûne et Plénitude » du :

Le stage commence le **samedi à partir de 16h, se termine le vendredi à 15h**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_ **Date de naissance :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone Portable :** \_\_\_\_\_ **Mail :** \_\_\_\_\_

**Personne à prévenir en cas d'urgence (nom, tel) :** \_\_\_\_\_

- Ma taille : \_\_\_\_\_ mon poids : \_\_\_\_\_  Je jeune pour la première fois
- J'ai déjà jeûné (préciser le cadre, la durée) : \_\_\_\_\_
- Je suis en « bonne santé, » je ne suis aucun traitement médical, je n'ai pas d'allergie
- Je suis un traitement médical (détailler) : \_\_\_\_\_
- Je reconnais avoir pris connaissance des exclusions à la pratique du jeûne: grossesse, traitements médicaux lourds, amaigrissement extrême (Imc<18), décollement de la rétine, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose, psychose, affection coronarienne, ulcère à l'estomac, endométriose, diabète type 1, problèmes de foie, de reins. .

### Tarifs :

- 430€** Inscription au stage (incluant : l'ensemble des prestations décrites sur la page « tarif-inscriptions » du site <https://jeune-plenitude.fr>)
- 150€** Hébergement en **chambre double**
- 250€** supplément **chambre simple**, salle bains et wc collectifs (selon disponibilités)
- 300€** supplément chambre simple, **salle bains et wc privés** (selon disponibilités)
- 16€** location draps  **9€** location 3 serviettes (petite, grande, sortie bains)
- 75€** je réserve un massage, fait sur place, lundi ou mardi (très bon retour des stagiaires)  
par Julie : <https://www.letempsdunmassage56.com>  
ou par Benjamin : <https://des-sens-a-la-vie.jimdofree.com/>

### Transport, je viendrai :

- En voiture  Je propose un covoiturage au départ de : \_\_\_\_\_
- En train  Gare Tgv de Vannes + bus (<https://www.kiceo.fr/ligne/ligne-24>)

### Inscription :

Pour valider votre inscription, vous pouvez renvoyer le bulletin :

- par courrier (**156 Bd de Strasbourg 49000 Angers**), chèque d'acompte de 200€ à l'ordre de "Jeûne et Plénitude"
- par mail (Pdf rempli), virement d'acompte de 200€ : FR76 1790 6000 3251 0335 4200 074 AGRIFRPP879

L'inscription sera définitive après **validation** par "Jeûne et Plénitude".

Le solde sera payé le jour de l'arrivée.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement moins de 30 avant le début du séjour, toutefois l'acompte versé pourra faire l'objet d'une provision pour une future inscription. Tout stage commencé est dû intégralement.

**Vous recevrez un dossier de préparation complet avant le stage.**

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Fait à \_\_\_\_\_ Le \_\_\_\_\_  
Signature (mention lu et approuvé)