

## Nicolas Garnier

156 Bd de Strasbourg 49000 Angers  
06 98 76 59 15 - [contact@jeune-plenitude.fr](mailto:contact@jeune-plenitude.fr)

**Lieu de stage :** 25 rue du Monteno 56640 Arzon  
Stage organisé sous la dénomination juridique " Jeûne et Plénitude"  
Siren: 411 028 844 00027  
Assurance RC Pro: bfr/7467

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Je m'inscris** au stage « Jeûne et Plénitude » du samedi : . . . 16h , au vendredi . . . 15h

**Nom :** . . . **Prénom :** . . . **Date de naissance :** . . .

**Adresse :** . . .

**Téléphone Portable :** . . . **Mail :** . . .

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

### Aspect médical

Ma taille : . . . mon poids : . . .

- ☐ J'ai déjà jeûné (préciser le cadre, la durée) : . . .
- ☐ Je jeune pour la première fois
- ☐ 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.

### Formule choisie our ce stage

- ☐ J'envisage de jeûner deux jours puis de suivre le régime "cétogène"
- ☐ Je sais déjà que je vais jeûner 6 jours
- ☐ ou je ne sais pas quelle formule je choisirai, je me déciderai au cours du stage.

### Aspect financier

**L'animation et l'hébergement sont offerts. Les autres frais sont divisés / nombre de stagiaires, soit :**

- 1) **les frais variables** : alimentation, consommables, eau, électricité, déplacements sur place
- 2) **les frais fixes** : Assurance RcPro, ménage, gestion site internet, participation aux investissements spécifiques pour ce stage . Le total fait environ 30€ / jour / stagiaire sur la base de 5 stagiaires

Pour valider mon engagement, je verserai une **caution de 250€** à l'inscription. Elle sera **remboursée le jour de l'arrivée** sauf si je me désiste sans raison médicale et moins de 15 jours avant le début du stage. Dans le cas contraire, la caution sera gardée et affectée au budget du groupe pour les frais variables

- 3) **les frais personnels:**

- ☐ je souhaite louer les draps: **17€**
- ☐ je souhaite louer les serviettes (petite, grande, sortie bains): **9€**
- ☐ je réserve un massage (très bon retour des stagiaires): **75€**
- ☐ par Julie : <https://www.letempsdunmassage56.com>
- ☐ ou par Benjamin : <https://des-sens-a-la-vie.jimdofree.com/>

### Aspect déontologique

- ☐ J'ai lu et accepte l'ensemble des informations décrites sur la page "accueil" du site "Jeune et Plénitude": <https://jeune-plenitude.fr/>

### Inscription :

Pour valider mon inscription, je renvoie ce bulletin par courrier (**156 Bd de Strasbourg 49000 Angers**) avec un chèque de caution de 200€

### Divers:

- ☐ Je viendrai en voiture, je propose un covoiturage au départ de : . . .
- ☐ Je viendrai en train, Gare Tgv de Vannes + bus: <https://www.kiceo.fr/ligne/ligne-24>
- ☐ Je ronfle et cela peut incommoder les voisins

Fait à . . . Le . . .  
Signature (mention lu et approuvé)