

# Inscription Séjour 2024

## Riva Jeûne

Membre certifié FFJR (Fédération Française de Jeûne et Randonnée)

Fiche à me transmettre par courrier

### Informations personnelles

Mr  Mme ..... (Nom - Prénom)

Adresse postale:.....

Mail: ..... / Téléphone: .....

Comment m'avez-vous connu ?  Par le site FFJR  Par des amis

Facebook  Autre: .....

### Réservation

Dates du stage souhaitées : .....

Tarif: **560 €** comprenant

- l'hébergement
- les jus frais du matin, les infusions, les bouillons de légumes et le repas de reprise
- les activités : randonnées, causeries autour du jeûne et de l'alimentation, ateliers
- l'accès à la plage à proximité
- les mails conseils avant et après le séjour
- un entretien téléphonique avant le stage

Réservation par versement d'un acompte de 200€ par chèque (débité 1 semaine avant le stage) accompagné de ce bordereau à l'adresse suivante :

[Maxime Lorthioir, 9 rue Val du Puy, 14880 Colleville Montgomery](mailto:Maxime.Lorthioir@9ruevaldupuy.com)

L'arrivée se fait le samedi entre 16h et 17h30, le départ le vendredi vers 13h30.

Mise en relation des stagiaires 1 semaine avant pour organisation éventuelle de covoiturage.

### Pour mieux vous accompagner

Date de naissance : ...../...../..... Poids/Taille : .....

- Nécessité d'un certificat médical attestant la possibilité de jeûner et de marcher. Si votre médecin souhaite des informations complémentaires, je suis disponible (06.61.49.85.46 / [maxime.lorthioir@hotmail.fr](mailto:maxime.lorthioir@hotmail.fr)), ou il peut se rendre sur le site de l'Académie Médicale du Jeûne <https://www.academie-medicales-du-jeune.fr/>

- J'ai déjà jeûné ? Si oui, combien de fois ? / Combien de temps :  
.....
- Évènements particuliers à signaler / traitements :.....  
.....  
.....

### Contre-indications au jeûne diététique de 6 jours

Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.

**Il est strictement contre indiqué en cas de :** amaigrissement extrême, anorexie, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, diabète de type 1, maladies tumorales et sclérose en plaques.

### Déclaration et engagement

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » après m'être renseigné(e).

Je déclare être en bonne santé, et en mesure de pouvoir faire plusieurs heures de marche par jour, avoir été informé des risques et contre-indications de cette semaine de jeûne, et de marche, et les accepter en connaissance de cause.

Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe (et avoir une assurance responsabilité civile).

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage les organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.

Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

Fait à ....., le ...../...../.....

Signature: