

Bulletin d'inscription au Stage franco-allemand Jeûne, Méditation & Randonnée sur la Côte d'Azur avec Gesa

(A renvoyer à l'adresse figurant en bas de page accompagné de votre règlement d'acompte)



DATES DU STAGE CHOISI : duau.....
Nom..... Prénom H / F
Rue..... CP..... Ville.....
Pays.....
Téléphone fixe..... Portable.....
E-mail Facebook.....
Date d'anniversaire.....
Je suis parrainé(e) par.....

PRIX DU STAGE AVEC HEBERGEMENT A LA MAISON MASCHKA INCLUS: 3 chambres doubles communicantes /1 sdb

Jeûne & Randonnée: **780 €** Jeûne & YogaRetreat: **870 €** Jeûne & Golf: **1390 €**

SUPPLÉMENT D'HEBERGEMENT AU CASTEL CAMEL / par personne:

1 Chambre avec deux lits simples/occupation double/sdb et toilettes partagées: **160 €**
 1 Chambre, lit double /occupation double/sdb et toilettes privées: **110 €**
 1 Chambre, lit double/occupation simple/sdb et toilettes privées: **350 €**

ACOMPTE: 290 € par virement à l'ordre de Gesa Kaehlbrandt pour assurer votre place. Le solde ainsi que les soins supplémentaires sont à régler le jour de l'arrivée sur place (sauf chèques).

PRESTATIONS incluses dans ce prix :

- Randonnées tous les jours (3-4heures)* dans l'arrière pays ainsi qu'au bord de la mer
- Visites guidées des sites incontournables de la région
- Excursion en » train des merveilles » pour visiter le magnifique Monastère de Saorge
- méditations guidées avec musique vibratoire
- DO IN (auto massage) et QI GONG
- Sauna et piscine
- Accès à ma bibliothèque spécialisée
- Soirées à thème (Les bienfaits du jeûne, l'alimentation basifiante et vitalisante etc.)
- ateliers des CHAKRAS, SLOW YOGA, EFT, Mindfulness, CHANTS **
- les soirées conviviales riches en échanges autour de la cheminée
- Mon écoute pour vous
- Boissons BIO: jus de pomme, soupes de légumes et tisanes basifiantes
- de l'Eau purifiée, dynamisée et restructurée à volonté

* Les stages de Yoga et Golf prévoient des randonnées modifiées

** modifications possibles d'après la disposition des intervenants

SOINS SUPPLEMENTAIRES

À réserver impérativement lors de l'inscription (planning établi au fur et à mesure des inscriptions)

Séance de massage du corps aux H.E. détente (nombre :) **90,00 €/1h30**
 Séance de massage du corps énergisant avec massage des fascias **90,00 €/1h30**
(nombre)
 Massage relaxante du dos (nombre :) **70,00 €/1h**
 Séance de réflexologie plantaire (nombre :) **70,00 €/1h**
 Massage Cranio-Sacral-plantaire (nombre :) **70,00 €/1h**
 Séance de drainage lymphatique (nombre :) **70,00 €/1h**
 Séance de CHI NEI TSANG (massage du ventre) (nombre :) **70,00 €/1h**
 Entretien avec une naturopathe, bilan de votre constitution : **90,00 €/1h30**

Gesa Kaehlbrandt – VillaSana, 4, rue Fodéré - 06300 Nice

Tel. +33 / (0)6 69 52 97 17 – gesa@villasana.fr

www.villasana.fr - www.fasten-frankreich.de - n° SIREN - 498491794

ARRIVEE

(L'accueil à partir de 16H00 – **début du stage 18H00.**)

- j'arrive en voiture je cherche une co-voiturage j'offre un covoiturage
- j'arrive en train j'arrive en avion à Nice
- je souhaite réserver l'unique navette privée à l'arrivée (**25€**): 15h30 à la gare SNCF de Menton
- je souhaite réserver l'unique navette privée de retour (**25€**): départ 12h30 et 13h00 à la gare SNCF de Menton

J'ai connu « VillaSana sur la Côte d'Azur » : par le site villasana.fr
 par le site ffjr.fr
 par un moteur de recherche Internet
 autre.....

J'ai déjà jeûné seul(e) : OUI / NON (si OUI, combien de jours ?

J'ai déjà participé à un séjour de « Jeûne et Randonnée » : OUI / NON

(si OUI, dans le centre de

Je suis sous traitement médical : OUI / NON (si OUI, lequel ?

DESISTEMENT

Toute annulation de réservation n'est prise en compte que sous forme écrite. Si vous annulez votre réservation à partir du 30ème jour avant le début du stage, l'acompte sera encaissé mais reste déductible durant les 12 mois suivants sur un séjour de votre choix. Après, l'acompte ne sera plus restitué. **En cas d'annulation dans la semaine précédant le stage ou en cas d'absence en début du stage ou de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour (stage ET hébergement) est due.**

ANNULATION DU STAGE

Si le nombre minimum d'inscriptions (5 personnes) n'est pas atteint, le stage peut être annulé 10 jours avant son début programmé. D'autres dates seront proposées. Si celles-ci ne conviennent pas, l'acompte sera remboursé.

EN SIGNANT, JE DECLARE :

- avoir pris connaissance des contre-indications à un stage de jeûne et randonnée (amaigrissement extrême, troubles du comportement alimentaire, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse (dès le 3ème mois) et allaitement, dépendances, ulcère d'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, décollement de rétine, psychose, diabète mellitus de type 1, maladies tumorales)
- être en bonne santé et en mesure de faire plusieurs heures de marche par jour
- participer volontairement à ce stage et prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives
- avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers).
- si je suis sous traitement médical, joindre impérativement un certificat médical attestant de vos capacités à participer à ce séjour)
- J'ai pris connaissance de la *Charte de vie au sein d'un groupe de stage Jeûne & Randonnée chez „VillaSana“*, que je m'engage à respecter.

Coordonnées bancaires pour acompte de 290€: Gesa Kaehlbrandt

IBAN: FR76 1910 6006 0043 6611 1458 589

BIC: AGRIFRPP891

***Un courrier de confirmation de réservation vous sera adressé par retour,
accompagné d'informations concernant les préparatifs et les affaires à prévoir.
Au plaisir de vous rencontrer!***

Date et Signature :

Gesa Kaehlbrandt – VillaSana, 4, rue Fodéré - 06300 Nice

Tel. +33 / (0)6 69 52 97 17 – gesa@villasana.fr

www.villasana.fr - www.fasten-frankreich.de - n° SIREN - 498491794

Questionnaire pour la participation à la semaine de Jeûne & Randonnée avec Gesa pour personnes en bonne santé



Date de la semaine du jeûne

Pour votre propre sécurité, nous vous demandons de bien vouloir nous renvoyer ce questionnaire dûment rempli au plus tard 1 semaine avant le début de votre jeûne. Ces renseignements servent exclusivement à la préparation et au suivi personnalisé durant la semaine du jeûne ; ils seront traités de façon hautement confidentielle et ne seront pas communiqués à d'autres personnes.

Nom, Prénom :

Adresse:

Téléphone/Fax : E-Mail :

Date d'anniversaire : Taille en cm : Poids en kg :

Avez-vous déjà jeûné ? Oui Non fois max. jours - la dernière fois le:

Pourquoi souhaitez-vous faire ce jeûne ? (par ex. prévention, nouvelle orientation, détente)

Pensez-vous être en bonne santé et en bonne condition physique ? Oui Non

Sinon, quelles sont d'après vous les restrictions ?

Prenez-vous régulièrement des médicaments ? Oui Non

Si oui, lesquels?

Buvez-vous du café, du thé noir ou vert ? souvent rarement jamais

Fumez-vous? souvent rarement jamais

Souffrez-vous de maux de tête ou de migraine ? souvent rarement jamais

Souffrez-vous ou avez-vous souffert de mal de dos ? souvent rarement jamais

Faites-vous de l'hypotension ? OUI NON

Faites-vous de l'hypertension ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'une maladie d'estomac et de l'intestin grêle ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'une maladie du côlon ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert souvent de maux d'estomac ou d'intestin ? OUI NON

Avez-vous tendance à vomir, à faire des diarrhées et de la constipation ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'une maladie du cœur, du foie, des reins ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert de Diabète mellitus Type 2 ? OUI NON

Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'un trouble du comportement alimentaire ? OUI NON

Faites-vous une allergie contre un certain aliment ? OUI NON

Avez-vous perdu du poids dernièrement sans le vouloir ? OUI NON

Le jeûne peut modifier les effets de beaucoup de médicaments. Si vous prenez un ou plusieurs des médicaments suivants, vous ne pouvez participer à une cure de jeûne que sous surveillance directe d'un médecin.

- Médicaments entravant fortement la coagulation du sang (p. ex. Marcumar)
- Médicaments à effet diurétique • médicaments contre l'hypertension (p. ex. Bloqueurs Béta)
- Coupe-faim • laxatifs • médicaments contre hyperthyroïdie
- Médicaments régulateurs de la glycémie • médicaments hormonaux (insuline + cortisone)
- Psychotropes (surtout antiépileptiques, neuro-épileptiques et lithium)

Les jeunes mamans ainsi que celles qui allaitent, les personnes qui souffrent d'états dépressifs et de maladies psychiques ainsi que les personnes très récemment opérées ne doivent pas jeûner. Merci de tenir également compte du fait que les moyens de contraception (la « pilule ») ne sont pas sûrs durant le jeûne. Pour votre propre sécurité, nous vous invitons à en parler à votre médecin.

Je suis informé(e) du fait que le stage de Jeûne et Randonnée auquel je me suis inscrit est un stage qui s'adresse à des personnes en bonne santé, donc je suis conscient(e) du fait qu'il s'agit d'un jeûne préventif et non d'un jeûne thérapeutique sous surveillance médicale. Les conditions de participation sont indiquées sur le bulletin d'inscription. Des changements de programmes éventuels ne justifient pas de remboursement ni de prestations de remplacement.

En signant j'atteste être en bonne santé et assumer mon entière responsabilité si je souhaitais un diagnostic ou un traitement médical. Durant la durée de la semaine du jeûne j'assume l'entière responsabilité pour mes propres actes, et je déclare ne pas en tenir responsable l'organisateur du stage de Jeûne et Randonnée.

Date et signature: