

Semaine de Jeûne

Feldenkraïs – Chant & yoga du son – Randonnée
animée par Kristine Delhaye et Valérie Maître

Inscription : Bôle du 2 au 6 septembre 2019

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
NPA & lieu _____
Tél & mobile _____
Courriel _____

Type d'hébergement souhaité :

Dortoir (max 4 pers. dans un dortoir de 8 places) CHF 500.-
Chambre à 3 lits CHF 575.-
Chambre à 2 lits CHF 650.-

Conditions générales :

- Les inscriptions sont prises en compte dès réception de la finance.
- Prix selon l'hébergement souhaité : 50% lors de l'inscription, le solde au plus tard le 15 août 2019 à : Marianne Guignard IBAN CH88 0076 6000 T057 2752 8 (envoi d'un Bulletin de versement sur demande)
- Si le type d'hébergement souhaité n'est plus disponible, nous vous contacterons pour le modifier en accord avec vous.
- En cas de désistement 28 jours avant le début du séjour, 50% de la finance sera perçue, 21 jours avant le début du séjour l'intégralité reste due en totalité.
- Si un-e participant-e ne se présente pas, la finance reste due en totalité.
- L'équipe d'organisation décline toute responsabilité pour les accidents, maladies et blessures survenant avant, pendant et après la Semaine de jeûne, les participant-e-s sont responsables de s'assurer individuellement.
- A réception de votre formulaire d'inscription, nous vous enverrons tous les détails pratiques concernant cette semaine de jeûne.

Veillez svp retourner ce formulaire rempli et signé par courrier postal à :

Marianne Guignard La Salomé 2325 Les Planchettes

Je confirme avoir lu et approuvé les conditions générales. Je confirme également que mon état de santé me permet de participer à cette semaine de jeûne.

Date :

Signature :

Vous souhaitez :

- ◇ analyser vos besoins alimentaires
- ◇ apprendre à adapter votre alimentation à vos besoins
- ◇ rééquilibrer votre organisme
- ◇ retrouver et conserver votre tonus et votre énergie

Et tout cela agrémenté par :

- ◇ la pratique de la méthode Feldenkrais pendant une heure chaque jour
- ◇ de magnifiques promenades dans les gorges de l'Areuse et ses environs
- ◇ le chant polyphonique à la découverte de chants traditionnels du monde

Alors nous vous proposons :

1° avant : des informations concernant la phase qui consiste à analyser votre comportement alimentaire : « Je mange quoi, quand, en quelle quantité et pour quelle raison » et à se préparer au jeûne par la descente alimentaire + 1 séance d'informations (facultative) le vendredi 30 août lors de laquelle vous sera remis un produit permettant d'effectuer une purge pendant le week-end ; les participant-e-s qui ne pourront y assister recevront un document explicatif par courrier

2° pendant : la phase du jeûne qui consiste à rééquilibrer votre organisme en jeûnant et à le tonifier par les activités proposées et par le repos

3° après : la phase visant à conserver les bienfaits du jeûne et à adopter de nouvelles habitudes alimentaires, en particulier à prendre soin de soi en mangeant en conscience et avec plaisir

Comment ?

Au travers d'un accompagnement personnalisé qui prend en compte vos besoins, en fonction des aptitudes de chacun-e

Pour tout complément d'information, vous pouvez contacter :

Marianne au 032 913 60 81 / 079 289 75 04 ou Chantal au 032 753 57 88 / 076 587 00 55