



LE GENÊT
Centre labellisé par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée
Agréé VitaDetox

BULLETIN D'INSCRIPTION 2024
au stage Jeûne Détox et Randonnée en Vendée
Stage réservé aux personnes majeures et en bonne santé



LE STAGE

Tarif (sans l'hébergement)

Cochez votre formule **Formule jeûne type Buchinger 599 € TTC** - **Formule monodiète 699 € TTC** -
 Formule Jus Frais bio à l'extracteur 699 € TTC / **20€/jour : nombre de jours ...**

Prestations incluses dans ce tarif :

- Encadrement de 24h/24h par Philippe Enon et/ou Dorine Buland et/ou Gwennaëlle Menier formés à l'accompagnement de groupes jeûneurs par l'Amandier (26). Agréés FFJR et VitaDetox. Spécialiste en Alimentation Santé (Dorine Buland). Ostéopathe, Micronutritionniste, Alimentation Santé, Yoga (Gwen Menier)
- Accompagnement en amont pour la préparation de votre stage (conseil personnalisé possible).
- Des conseils et informations sur le jeûne type Buchinger.
- Les jus, eaux aromatisées, tisanes, bouillons du soir et le repas de la reprise alimentaire (produits bio uniquement et locaux de préférence).
- Le cas échéant, l'aliment de la monodiète (à définir ensemble) ou les fruits et légumes frais pour la cure de jus.
- Méditation journalière. Éveil corporel. Initiation à la Marche Afghane.
- 5 randonnées* : plage, dunes, forêt, marais, lac, corniche de Saint-Gilles-Croix-de-Vie.
- Conférences/Questions - Réponses : alimentation santé, Micronutrition, cuisine saine, développement personnel.
- Soirées à thème : la reprise alimentaire, médecines alternatives, documentaires, intervenants divers ...
- Prêt de livres et revues ciblés santé, jeûne, bien-être ... accès à la page secrète « Les Ami.e.s du Genêt ».
- Bol d'Air Jacquier, Fauteuil de massage, Back2Flow, FeetUp, Table d'inversion ... à disposition.
- Acheminement sur les activités (selon le nombre de participants, prévoir l'utilisation de votre véhicule).

* Les organisateurs peuvent être amenés à adapter, modifier, supprimer une/des randonnées, selon la typologie du groupe de stagiaires, la météo, la saison, un événement indépendant de leur volonté...

Accompagnateur certifié PSC1 (Premiers Secours Civique niveau 1) / SA1 (Spécifique animateur niveau 1 en randonnées).

DATES DU STAGE CHOISI

du samedi au vendredi ou du lundi au dimanche (case correspondante à cocher sur la [page 4](#))

Les arrivées se font à partir de 17h - début du stage 18h (point info sur votre semaine au Genêt)

Départ après le déjeuner de reprise (13h30 environ)

VOS COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Age / date de naissance :

Profession :

Adresse postale :

Courriel : Téléphone : Mobile :

Comment nous avez-vous connu ? Internet FFJR Facebook

Presse (merci de préciser) AMJ (Académie Médicale du Jeûne)

Recommandation. Qui ? Autres (Merci de préciser)

Avez-vous déjà pratiqué le jeûne ? Oui Non
si oui, seul(e) ou en groupe ? Dans quel(s) centre(s) ou avec quel(s) animateur(s) de jeûne ?

.....
.....
.....

Pourquoi voulez-vous jeûner et qu'attendez-vous de ce stage ?

.....
.....
.....

Contre-indications au jeûne de 7 jours :

Grossesse (dès le 3^{ème} mois) et allaitement, traitements médicamenteux lourds, maigreur excessive, ulcère de l'estomac ou du duodénum, hyperthyroïdie décompensée, artériosclérose cérébrale avancée, insuffisance rénale ou hépatique avancée, affection coronaire avancée, maladies tumorales, sclérose en plaque, décollement de la rétine, diabète de type 1, psychose, troubles du comportement alimentaire : anorexie, boulimie.

IMPORTANT

Votre poids :

Votre taille :

Je suis sous traitement médical ?

Réponse obligatoire

OUI

NON

Pour la ou les pathologie(s) suivante(s)

.....
.....

Dans ce cas, je joins obligatoirement un certificat médical validant la possibilité de jeûner et de randonner

L'HÉBERGEMENT

Organisation et tarifs* de l'hébergement pour les 6 nuits

Le Centre du Genêt se situe au cœur du village d'Apremont (85220), labellisé "Petite Cité de caractère" Apremont se niche dans un écrin de verdure escarpé, traversé par la rivière la Vie. Les tours de son château Renaissance se dressent fièrement au cœur de la cité.

Le Gîte

Vielle bâtisse du XVII^e/ XVIII^e siècle de 220 m² sur 2 étages, restaurée de fond en comble sur la partie habitable, conjuguant le charme de l'ancien et le confort d'aujourd'hui. Le gîte est équipé en wifi.

Plusieurs espaces sont à votre disposition (cuisine, coin détente, salle pour les activités d'éveil corporel, QiGong, méditation, conférence...).

Les 5 chambres ont été restaurées dans un esprit "cosy" (parquet et pierres apparentes), avec dans chacune d'elle le confort d'une salle d'eau au goût du jour et certaines avec wc.

Le jardin, protégé des vents dominants par la bâtisse qui forme un U, vous accueillera pour un moment de détente, d'échange ou tout simplement pour vous poser.

Chambres partagées

PIMPRENELLE Grande chambre partagée. Configuration 2 lits de 90 avec 1 salle d'eau + wc dans la chambre
 300€ TTC / 6 nuits / personne, (50€/nuit/pers.)

ou configuration 3 lits de 90 et 2 salles d'eau

210€ TTC (coté 2 lits et salle d'eau partagée à 2) / **270€ TTC** (lit isolé dans la ch. et salle d'eau privative)

CAPUCINE et EGLANTINE - chambres partagées (2 lits de 90) avec salle d'eau (WC sur le palier)

210€ TTC 6 nuits (35€/nuit/pers.) **420€ TTC** Individuelle 6 nuits (70€/nuit) **380€** Tarif couple - 6 nuits / 2 personnes

L'ANGELIQUE chambre partagée de 35m² (2 lits de 90x200) avec salle de bain + douche + WC séparés + petite terrasse privative : **300€ TTC** / 6 nuits / personne (50€/nuit/pers.) Tarif couple **540€ TTC**/ 6 nuits / 2 pers.

PASSIFLORE Chambre couple (lit 140), avec salle d'eau/WC : **480€ TTC** 6 nuits / 2 pers. (40€/nuit/pers.)

Lit fait à l'arrivée -- Option kit linge de toilette **+ 9€ TTC** / pers. (serviettes : 1 grande + 1 petite + 1 gant)

* **A compter de 2024, la taxe de séjour obligatoire est due toute l'année, soit 3% + 10% du tarif total TTC**

Merci de nous contacter pour valider la disponibilité de l'hébergement.

Conditions d'accès

70/80 kms de Nantes, 70/80 kms du pont de Saint-Nazaire et 35/45 kms de La-Roche-sur-Yon.

La carte d'accès est dans le Livret de Préparation envoyé avant le stage.

En train jusqu'à la gare de Challans.

Possibilité de prendre la navette à la gare de Challans. GRATUIT Le Genêt/Gare de Challans.

J'arrive en train en voiture - Je propose un covoiturage depuis

PAIEMENTS des services

Dans la même enveloppe, merci de bien séparer les paiements (stage et hébergement)

Pour le stage

Un chèque de 599 € (jeûne) ou 699 € (monodiète) ou 699 € (Jus frais bio à l'extracteur). Jus frais bio à l'extracteur (Options jus à la journée) **20€/jour : nombre de jours ... x 20€ =** **Ordre SARL SAMADHI**

Encaissement 3 semaines avant le début du séjour ou règlement par VIREMENT BANCAIRE

Pour l'hébergement

Un chèque correspondant à l'hébergement choisi. **(Après validation des disponibilités) Ordre Philippe ENON**

Encaissement à réception ou règlement par VIREMENT BANCAIRE

Philippe ENON N° SIRET : 4495610750001 « Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers ».

DÉSISTEMENT / REMBOURSEMENT

Stage

Aucun chèque encaissé ne fera l'objet d'un remboursement, sauf cas de santé justifié par un certificat médical*.

En cas de désistement à moins de 21 jours du début du stage, le chèque est encaissé et le séjour est dû.

En cas de désistement à plus de 21 jours, le chèque sera encaissé et le montant du chèque sera déductible pendant 1 an sur un séjour de votre choix dans notre structure.

En cas de désistement à moins de 7 jours, aucun remboursement ne sera effectué.

Dans tous les cas d'annulation, il sera retenu 100€ de frais de dossier sur le montant du stage et hébergement.

Hébergement

Dans tous les cas et sans exception, le prix de l'hébergement reste dû.

ANNULATION DU STAGE

En dessous de 5 personnes inscrites, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le stage.

Cette annulation ne pourra pas avoir lieu à moins de 10 jours avant son début programmé. D'autres dates seront proposées. Si celles-ci ne conviennent pas, les versements reçus seront remboursés sous 15 jours.

ENGAGEMENT

En signant ce bulletin d'inscription, j'atteste,

- dans une démarche éclairée, libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Jeûne et Randonnée Bien-Etre » au Centre du GENËT à APREMONT (85220) avec Philippe Enon gérant de la SARL SAMADHI

- être en bonne santé et en mesure de marcher tranquillement plusieurs heures par jour (de 2 à 4 heures).

- avoir été informé des risques et pris connaissance des contre-indications à un stage d'une semaine de jeûne bien-être ou monodiète et randonnée **ci-dessus mentionnées dans le chapitre « contre-indications »**

ou sur le site www.le-genet.com/bulletindinscription - et je m'engage à prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles, collectives et en cas de conduite d'un véhicule motorisé ou non, pendant toute la durée du stage.

- avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle (en cas de dommages causés à des tiers).

- avoir bien noté que je ne pourrai pas fumer, ni vapoter, ni consommer d'alcool ou drogue, dans le cadre prédéfini par le stage, pendant cette semaine de jeûne, cure de jus ou monodiète et randonnée.

- respecter le règlement intérieur « Les Mercis du Genêt ». L'objectif : respect des lieux et bienveillance vis-à-vis des participants.

Un point sur ces règles est fait lors de la réunion d'information le jour de votre arrivée au Genêt.

- je confirme mes déclarations sincères et véritables et, dégage Philippe ENON – Le Genêt – SARL SAMADHI - de toute responsabilité à ce sujet.

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

15/20 jours avant le début du stage, un courriel avec les informations nécessaires (informations pratiques et plan de votre préparation) vous sera adressé.

Ce formulaire est à retourner accompagné de vos règlements (2 chèques) à l'adresse suivante :

Le GENËT - Philippe Enon

23, rue du Docteur Dorion

85220 APREMONT

Téléphone : 06 43 51 91 67

Courriel : jeunedetoxetvitalite@gmail.com

Fait à,

Le,

Votre signature précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé »

LES SOINS ANNEXES**

- Irrigation colonique, réalisée dans un cabinet médical 95 euros
- Massage bien-être relaxant drainant / Bilan naturopathique / Ostéopathie / Réflexologie plantaire / Acupuncture / Chi Nei Stang / Sonothérapie / ... de 60 à 120 euros
- Pressothérapie 25 euros la séance/ 100 euros les 5 séances (après chaque randonnée)
Durée des séances selon la pratique, de 45 mn à 1h30. Le règlement se fait directement au praticien.
*** Les prestations peuvent varier selon les disponibilités des praticiens. Certains rdv extérieurs impliquent l'utilisation de votre véhicule.*

** Les soins se réservent le jour de votre arrivée au Centre du Genêt, lors de la réunion d'information. Il est aussi possible, voire préférable de nous faire connaître vos souhaits en amont, afin de bloquer les rdv avec certains thérapeutes aux agendas très chargés. Notamment pour l'Ostéopathie, la Sonothérapie, l'Acupuncture et la réflexologie ou chi nei stang.

LE CALENDRIER 2024

Merci de cocher ou surligner en couleur la semaine de votre choix.

FEVRIER

Du S.10/02 au V.16/02 (Dorine et Philippe)

MARS

Du S.02/03 au V.08/03 (Dorine et Philippe) Du V. 22/03 au J.28/03 (Dorine et Philippe)

AVRIL

Du S.13/04 au V.19/04 (Yoga Jean-Luc/Gwen) Du S 20/04 au V.26/04 (Dorine et Philippe)

MAI

Du S.25/05 au V.31/06 (Dorine et Philippe)

JUIN

Du S.15/06 au V.21/06 (Dorine et Philippe)

JUILLET / AOUT (sur le mois d'août, possibilité de faire une cure de 7 ou 14 jours)

Du S.13/07 au V.19/07 (Dorine et Philippe)

Du S.27/07 au V.02/08 ** / * **Spécial Yoga** (Gwen/Jean-Luc et Philippe)

Du S.03/08 au V.09/08 *(Dorine et Philippe) Du S.10/08 au V.16/08 *(Dorine et Philippe)

Du S.17/08 au V.23/08 (Gwen et Philippe)

SEPTEMBRE

Du S. 21/09 au V. 27/09 (Dorine et Philippe)

OCTOBRE

Du S.19/10 au V.25/10 * (Dorine et Philippe)

Du S.26/10 au V. 01/11 ** **Spécial Yoga** (Dorine, Jean-Luc et Philippe)

NOVEMBRE

Du S. 16/11 au V. 22/11 (Dorine et Philippe)

DECEMBRE/JANVIER 2024/25 **JEÛNE DE LA SAINT SYLVESTRE ****

Du S. 28 décembre 2024 au V. 03 janvier 2025 (Gwen, Dorine et Philippe)

** Le tarif est majoré pour les semaines spéciales. *Stage « Spécial 14/21 jours, la nuit du vendredi soir est offerte. Voir la rubrique TARIF sur le site www.le-genet.fr et demandez le bulletin d'inscription correspondant.

Hors de ces dates, si vous êtes un groupe (6 personnes minimum), nous pouvons organiser des stages spécifiques sur demande. Nous sommes à votre écoute.