



**ALANIA DETOX<sup>®</sup>**  
Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

## Formulaire d'inscription

Tarifs 2019/2020

### I. MES COORDONNEES

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse :

.....  
.....

Email : .....

Tél. portable : .....

### 2. MON STAGE & MON HEBERGEMENT

Je m'inscris au séjour du ..... au .....

Je choisis :

- Jeûne + chambre à partager : 690€ (arrhes 207€)
- Monodiète ou cure de jus + chambre à partager : 790€ (arrhes 237€)
- Jeûne + chambre seule : 880€ (arrhes 264€)
- Monodiète ou cure de jus + chambre seule : 980€ (arrhes 294€)

Ces tarifs hebdomadaires incluent les boissons (eau, jus, bouillons, tisanes...), les balades, les ateliers, les soirées, les activités proposées (spa, visites...) et l'accompagnement. Seuls les soins de l'après-midi restent à votre charge.

Chaque chambre de la maison d'hôtes est équipée de deux lits simples ou d'un grand lit double suivant les besoins ainsi que d'une salle d'eau/bain et WC privés.

Les draps, serviettes de bain et la taxe de séjour sont compris.

Nos amis les animaux ne sont pas admis dans le Domaine et la villa. Merci pour votre compréhension.



# ALANIA DÉTOX®

Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

## 3. MON REGLEMENT

Je joins un règlement d'arrhes de 30% à ce formulaire d'inscription par chèque à l'ordre de Nancy Labrot ou par virement bancaire (IBAN Monabanq page 5) et m'engage à régler le solde du séjour dès mon arrivée.

En cas de désistement à moins de 30 jours du début du séjour, mes arrhes seront perdues. Toute annulation à plus de 30 jours du séjour entraine une retenue de 100€ pour frais de dossier. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

## 4. MON ARRIVEE

Mon séjour commence un samedi à 17h et se termine un vendredi à 13h30.

- Je viens et je repars de la maison d'hôtes par mes propres moyens.
- J'arrive à la gare routière de St Maximin et souhaite y être pris en charge.

## 5. QUELQUES INFORMATIONS ME CONCERNANT

Taille : .....

Poids : .....

- Avez-vous déjà jeûné ?  Non  
 Oui, combien de fois et combien de jours ?  
 Seul(e)  
 Accompagné(e)

Avez-vous déjà fait des monodiètes ?  Oui  Très régulièrement  Jamais

Quelle monodiète préférez-vous ? .....

Avez-vous des allergies alimentaires ou des aliments que vous détestez (gingembre, betterave, ail, etc) ? .....

Quelles sont vos motivations à suivre un séjour chez Alania Détox? .....

Quelles sont vos appréhensions ? .....

Pratiquez-vous une activité physique ? .....Si oui, laquelle ou lesquelles ? .....

Combien de fois/semaine ? .....

Pouvez-vous randonner par jour :



# ALANIA DETOX®

Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

- Moins de 5 km     entre 5 et 10 km     entre 10 et 15 km     plus de 15 km

Comment qualifieriez-vous votre alimentation ? .....

Comment qualifieriez-vous votre sommeil ? .....

## 6. MES SOINS

Je coche à titre indicatif en annexe 1 (page 4 de ce formulaire) les soins qui m'intéressent afin de planifier au mieux la semaine.

## 7. SIGNATURE OBLIGATOIRE

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaité effectuer un stage « jeûne et randonnée » en Provence Verte avec Nancy Labrot.

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures/jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et véritables, dégage Nancy Labrot de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site [alaniadetox.com](http://alaniadetox.com).

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante :

.....

**Dans ce cas, je joins donc un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.**

Date :

Signature :

*Mention manuscrite « LU et APPROUVE »*

*Merci de renvoyer le bulletin d'inscription complété et signé :*

- Par mail : [contact@alaniadetox.com](mailto:contact@alaniadetox.com) (pour les options « virements »)



# ALANIA DÉTOX®

Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

- Ou par courrier avec les règlements par chèques : Nancy Labrot - Les Hauts de Resty 871 Impasse Bellevue - 83470 St Maximin.

## Carte des Soins Alania Détox

Tarif 1 heure - 50€

*A titre indicatif merci de cocher les soins souhaités*

### Massages :

- Chi Nei Tsang** : massage du ventre, libère l'énergie vitale bloquée ainsi que les émotions.
- Visage** : massage japonais repulpant, revitalisant et drainant
- Sonore aux bols tibétains** : massage manuel accompagné des vibrations des bols tibétains sur différentes zones du corps. États de relaxation très profonds.
- Bien-être** : massage occidental pour dénouer les tensions musculaires.
- Ayurvédique** : soin d'origine indienne pour réharmoniser le corps et l'esprit.
- Minceur (soin réservé aux femmes)** : massage tonique localisé sur les zones de stockage des graisses. Désengorge les cellules graisseuses et les toxines.
- Lomi-Lomi** : massage original à l'huile de coco, danse d'un avant-bras sur l'autre.
- Réflexologie Plantaire** : discipline millénaire chinoise. Remise en circulation et élimination des toxines contenues dans les liquides et les émonctoires par des pression sur les zones réflexes correspondantes. Libération des blocages et rééquilibrage d'un flux harmonieux.
- Shiatsu** : pratique au sol, habillé, basée sur des appuis le long des méridiens avec les paumes et les pouces ainsi que des étirements.



**ALANIA DETOX<sup>®</sup>**

Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

## RIB Monabanq pour versement des arrhes

<b>monabanq</b>						
<b>RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE</b>						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation	
<b>14690</b>	<b>00001</b>	<b>58000171754</b>	<b>41</b>	<b>EUR</b>	<b>MONABANQ</b>	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)					BIC (Bank Identifier Code)	
<b>FR76</b>	<b>1469</b>	<b>0000</b>	<b>0158</b>	<b>0001 7175</b>	<b>441</b>	<b>CMCIFRP1MON</b>
<b>Domiciliation</b>			<b>Titulaire du compte (Account Owner)</b>			
MONABANQ			MME NANCY LABROT			
59078 LILLE CEDEX 9			LES HAUTS DE RESTY			
			871 IMPASSE BELLEVUE			
			83470 ST MAXIMIN LA STE BAUME			
Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.				PARTIE RÉSERVÉE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		