



## Formulaire d'inscription Ma Détox Gourmande

Tarifs 2021/2022

### 1 - MES COORDONNEES

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Email : .....

Tél. portable : .....

### 2 - MON STAGE & MON HEBERGEMENT

Je m'inscris au séjour de jeûne intermittent :

5 jours du 23 au 27 octobre 2021

En chambre à partager : 750€ (arrhes 225€)

En chambre individuelle : 980€ (arrhes 294€)

Sans hébergement : 520€ (arrhes 156€)

Ces tarifs incluent les différentes formes d'hébergement, les balades, le yoga, le jus du matin, les ateliers culinaires et les repas (midi et soir). Seuls les soins planifiés sur place (massages et réflexologie plantaire-60€ le soin d'une heure) restent à votre charge.

Chaque chambre de la maison est équipée de 2 lits simples pouvant être rapprochés sur demande, d'une salle d'eau/bain et WC privatifs. Les draps, serviettes de bain et la taxe de séjour sont compris.

Nos amis les animaux peuvent être admis sur demande.

### 3 - MON REGLEMENT

Je joins un règlement d'arrhes de 30% à ce formulaire d'inscription :

- Soit par carte bancaire : [www.alaniadetox.com/reservation](http://www.alaniadetox.com/reservation)
- Soit par virement bancaire (IBAN Monabanq page 4)

- Soit par chèque à l'ordre de **Nancy Labrot**

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 entraîne une retenue de 90€ pour frais de dossier. En cas de départ anticipé quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

Pour toute annulation de notre fait liée aux mesures gouvernementales Covid vos arrhes seront entièrement remboursés.

#### 4 - MON ARRIVEE

Mon séjour commence le jour de l'arrivée à 17h et se termine le jour du départ à 14h.

- 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? .....

Si oui quel type de jeûne : .....

Quelle est votre orientation alimentaire?.....

Avez-vous des allergies, intolérance ou dégoûts alimentaires?.....

Si oui lesquels : .....

Quelles sont vos motivations à suivre un jeûne intermittent? .....

.....

Pratiquez-vous une activité physique?.....

Si oui laquelle ou lesquelles?.....

Combien de fois par semaine?.....

Pouvez-vous randonner par jour :

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

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

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

## 6 - SIGNATURE OBLIGATOIRE

- J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaité effectuer un séjour de jeûne intermittent en Provence Verte avec Nancy Labrot.  
J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures par 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, dégage Nancy Labrot de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur la ma santé pouvant survenir avant le séjour.
- Je m'engage à être en possession d'un test PCR négatif datant de moins de 72h le jour de mon arrivée
- Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : .....  
.....

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

Date : .....

Signature :

Mention manuscrite « LU et APPOUVE »

*Merci d'envoyer le bulletin d'inscription complété et signé :*

- soit par voie postale avec le chèque d'arrhes à l'ordre de Nancy Labrot à l'adresse suivante : Les Hauts de Resty 871 Impasse Bellevue 83470 St Maximin
- soit par mail : [contact@alaniadetox.com](mailto:contact@alaniadetox.com) (pour l'option virement ou carte bancaire des arrhes sur le compte Monabanq)



**RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE**

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
<b>14690</b>	<b>00001</b>	<b>58000171754</b>	<b>41</b>	<b>EUR</b>

Domiciliation  
**MONABANQ**

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)  
**FR76 1469 0000 0158 0001 7175 441**

BIC (Bank Identifier Code)  
**CMCIFRP1MON**

**Domiciliation**  
MONABANQ  
59078 LILLE CEDEX 9

**Titulaire du compte (Account Owner)**  
MME NANCY LABROT  
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 RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ