



**ALANIA DETOX®**  
Jeûne, balades & bien-être en Provence Verte

## Formulaire d'inscription *Ma Détox Gourmande*

Tarifs 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 du ..... au .....

L'accompagnement : 430€ (jus du matin, balades, yoga, ateliers/repas)

L'hébergement je choisis :

Chambre à partager : 320€

Chambre individuelle : 640€

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 privés. 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 le règlement de l'hébergement (320€ ou 640€) à ce formulaire d'inscription :

- Soit par virement bancaire (IBAN Domaine de l'Escarelle page 5)
- Soit par chèque à l'ordre de **Les Vignobles de L'Escarelle**

Et m'engage à régler la partie « accompagnement » (430€) dès mon arrivée :

- Soit par virement bancaire (IBAN Monabanq Nancy Labrot page 5)
- Soit par chèque à l'ordre de **Nancy Labrot**
- Soit en espèces

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 responsabilité 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 de l'hébergement à l'ordre de **Les Vignobles de L'Escarelle** à l'adresse suivante : Nancy Labrot - Les Hauts de Resty 871 Impasse Bellevue 83470 St Maximin
- soit par mail : [contact@alaniadetox.com](mailto:contact@alaniadetox.com) (pour l'option virement sur le compte CA du Domaine de l'Escarelle)

# Carte des Soins Alania Détox

60€ le soin d'une heure

*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.

RIB Domaine de l'Escarelle pour le virement de l'hébergement :

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE			
Ce relevé est destiné à tout organisme souhaitant connaître vos références bancaires pour domicilier des virements ou des prélèvements sur votre compte			
CR PROVENCE COTE D AZUR C.A. BRIGNOLES ENTREPRISE Tel. 0422330250 Fax. 0484881515			13/10/2021 00549
Intitulé du compte			S.A. ESCARELLE SA DOMAINE DE L ESCARELLE 83170 LA CELLE
Domiciliation			
Code banque	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB
19106	00044	43631445633	34
IBAN			FR76 1910 6000 4443 6314 4563 334
Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT			AGRIFRPP891

RIB Nancy Labrot pour le virement de l'accompagnement :

monabanq						
RELEVÉ D'IDENTITE BANCAIRE						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation	
14690	00001	58000171754	41	EUR	MONABANQ	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	1469	0000	0158	0001	7175	441
Domiciliation				Titulaire du compte (Account Owner)		
MONABANQ 59078 LILLE CEDEX 9				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		