



Formulaire d'inscription séjour FFJR



Dates des prochains séjours :

- 5 septembre au 11 septembre 2026
- 26 septembre au 2 octobre 2026
- 17 octobre au 23 octobre 2026
- 3 avril au 9 avril 2027
- 22 mai au 28 mai 2027
- 29 mai au 4 juin 2027
- 5 juin au 11 juin 2027
- 12 juin au 18 juin 2027
- 24 juillet au 30 juillet 2027
- 21 août au 27 août 2027
- 25 septembre au 1er octobre 2027
- 2 octobre au 8 octobre 2027
- 9 octobre au 15 octobre 2027

Coordonnées et informations personnelles :

Nom et prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Mail :

→ Newsletter : j'accepte de recevoir par mail des informations sur les différentes offres et promotions de L'Escapade : ☐ OUI ☐ NON

Âge :

Poids :

Taille :

Premier jeûne : ☐ OUI ☐ NON

L'Escapade – Lieu-dit Les Gones 15190 Saint-Saturnin

Portable : 06.75.47.43.21 – Adresse mail : bonjour@escapade-cantal.fr

Pratique(s) sportive(s) : (le séjour s'adresse aux personnes capables de marcher minimum 4h/jour avec du dénivelé positif compris entre 200 et 400m)

- Description :

- Pour un total d'environ _____heures / semaine

Allergie(s) :

Pathologie(s) et traitement(s) (l'organisateur se réserve le droit de demander un certificat médical pour l'inscription au séjour) :

Coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence :

Nom et prénom :

Téléphone :

Droit à l'image : j'autorise la SAS L'Escapade à utiliser mon image dans le cadre de la promotion des séjours jeûne et randonnée sur les réseaux sociaux : ☐ OUI ☐ NON

Mon inscription :

Dates du séjour choisi :

DU.....

AU.....

Encadrement (obligatoire) : 390€

Ce tarifs inclus :

- Accompagnement pré-jeûne (descente alimentaire)
- Trajets depuis/vers la gare si nécessaire
- Accompagnement du jeûne et des randonnées
- Trajets vers les départs de certaines randonnées en véhicule 9 places
- Jus et bouillons quotidiens
- Éveils musculaires
- Causeries et ateliers
- Accès au bain nordique 5/6 personnes
- Une séance de yoga d'une heure réalisée par une professeure diplômée
- Repas de reprise alimentaire
- Accompagnement post-jeûne (reprise alimentaire)

Hébergement (choisir parmi les options suivantes) :

Chambre (VOIR CHAMBRES 🔍)	Tarif (par personne)		
	Partagée	Individuelle	Couple ou duo
Sittelle torchepot : lit superposé + 2 lits 90X200	165 € ☐		
Tarier des près : lit superposé 90X200	165 € ☐	250 € ☐	200 € ☐
Linotte mélodieuse : lit 140x200		400 € ☐	300 € ☐
Pie-grièche grise : lit 160x200		420 € ☐	315 € ☐
			Chambre partagée avec :

Option location draps et serviettes : ☐ 10€

Option monodiète : ☐ 50€

MON TOTAL INSCRIPTION : 390 + =€

L'Escapade – Lieu-dit Les Gones 15190 Saint-Saturnin

Portable : 06.75.47.43.21 – Adresse mail : bonjour@escapade-cantal.fr

Soins et prestations optionnels (pré-réservation recommandée) :

Nombre de places limitées et disponibilité des prestataires variables en fonction des semaines et des pré-réservations ([VOIR INTERVENANTS](#) 🔍) :

- ☐ CÉLIA : Massage ayurvédique 1h : 60€
- ☐ SANDRINE : Réflexologie viscérale 1h : 70€ / ☐ Massage du dos 30 min : 30€
- ☐ JUSTINE ou PIERRE : Chiropraxie 45min : 70€
- ☐ FRANÇOIS : Microkinésithérapie 40min : 50€

Arrivée (indiquer votre moyen de transport) :

L'arrivée au gîte au lieu-dit Les Gones 15190 Saint Saturnin doit se faire le samedi entre 17h30 et 18h30 :

- ☐ Voiture personnelle (j'autorise l'ajout de mon numéro sur un groupe WhatsApp covoiturage)
- ☐ Covoiturage si possible (j'autorise l'ajout de mon numéro sur un groupe WhatsApp)
- ☐ Gare :
 - Issoire (63500) : arrivée possible jusqu'à 15h50
 - Massiac (15500) : arrivée possible jusqu'à 16h20
 - Murat (15300) : arrivée possible jusqu'à 17h

Modalités de paiement et conditions d'annulation ([voir CGV](#) 🔍) :

- Si votre inscription est confirmée le versement d'un acompte d'un montant de 300€ vous sera demandé pour validation (chèque, espèces ou virement bancaire).
- Le restant dû sera à régler sur place avant la fin du séjour.
- En cas de désistement de votre part :
 - Jusqu'à 30 jours avant le séjour : intégralité de l'acompte remboursé
 - Moins de 30 jours avant le séjour : acompte non remboursé mais il pourra être réservé pour une autre inscription
 - Moins d'une semaine avant le stage : la totalité du stage est dû (accompagnement et hébergement) car l'organisateur ne pourra trouver un(e) participant(e) dans un délai si court

- Nous nous réservons le droit d'annuler un séjour si le nombre de participants est en dessous de 3 personnes, dans ce cas vous serait intégralement remboursé.

Engagements :

En signant je certifie :

- Être en bonne santé physique et en capacité de marcher au minimum 4h par jour avec du dénivelé positif compris entre 200 et 400m, être en bonne santé.
- Que ma volonté de participer à un séjour de jeûne est le résultat d'une démarche libre et volontaire, engageant ma responsabilité personnelle et en groupe.
- Avoir pris connaissance des contre-indications à la pratique du jeûne long et n'en présenter aucune : amaigrissement extrême, anorexie, boulimie, hyperthyroïdie non équilibrée, insuffisance circulatoire cérébrale et maladies neuro dégénératives évoluées, insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, affections coronaires avancées, infarctus du myocarde récent, décollement de la rétine récent, psychose, diabète de type I, maladies tumorales et sclérose en plaques.
- Confirmer mes déclarations sincères et véritables sur mon état de santé lors de mon inscription ainsi que lors du séjour et dégage la SAS L'Escapade et son représentant Antoine Albaret de toute responsabilité à ce sujet.
- M'être informé(e) sur le jeûne (indications, déroulement, intérêts).
- Avoir une assurance responsabilité civile et déclarer assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- Avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de vente (modalités de paiement, conditions d'annulation).

SIGNATURE (précédée de la mention « lu et approuvé ») :

DATE :

FORMULAIRE À RETOURNER PAR MAIL OU PAR VOIE POSTALE (coordonnées en bas de page).

L'Escapade – Lieu-dit Les Gones 15190 Saint-Saturnin
Portable : 06.75.47.43.21 – Adresse mail : bonjour@escapade-cantal.fr

