

# Bulletin de d'inscription 2023

## AQUA JEÛNE ET RANDONNÉE

Remplir un exemplaire individuel et envoyer le par email à [aqua.jeune.randonnee@gmail.com](mailto:aqua.jeune.randonnee@gmail.com)

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Localité \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Tel fixe : \_\_\_\_\_ Tel portable : \_\_\_\_\_

Personne à prévenir en cas d'urgence, \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/ Sexe : F  M  c'est mon premier jeûne ? \_\_\_\_\_

Taille \_\_\_\_\_ Poids \_\_\_\_\_  je suis fumeur

Séjour du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ 2023 à Rabos

### \* Le tarif de votre séjour 500 €

Comprend l'accompagnement à la cure Aqua jeûne, ses activités principales Yoga et Randonnée, les ateliers et les conférences.

- Jeûne de type Buchinger
- Mono-diète de fruits, de légumes ou cure de jus de légumes frais à l'extracteur **70 € en supplément**

### \* Le Tarif de L'hébergement 7 jours 6 nuitées

#### LE MAS MOULIN ROQUER

demander la disponibilité des chambres. (les draps et les serviettes sont fournies).

- La chambre individuelle salle de bain et toilettes privées  1 pers \_ 6 nuitées \_\_\_ 900 €  
 2 pers \_ 6 nuitées \_\_\_ 450 € / personne
- La chambre individuelle, salle de bain et toilettes partagées avec une autre chambre  
 1 pers \_ 6 nuitées \_\_\_ 650 €  
 2 pers \_ 6 nuitées \_\_\_ 325 € / personne
- La chambre partagée, 2 personnes, salle de bain et toilettes partagées avec une autre chambre  
 \_ 6 nuitées \_\_\_ 325 € / personne
- Le studio 50 M2 partagé, 2 personnes, salle de bain et toilettes privées  
( La Casita et le Moulin )  \_ 6 nuitées \_\_\_ 450 € / personne

*A la réservation est demandée le règlement des arrhes du montant du séjour par virement bancaire, soit la somme de 500 € ou 570 € si vous avez pris la monodiète ou la cure de jus.*

### Optionnel

**Les soins bien-être à la carte ou les Packs vous seront communiqués ultérieurement et seront à régler sur place.**

## Transport :

- Navette trajet Aller / Retour : **de la gare TGV de Figueres Vilafant / Rabos** tarif dégressif suivant le nombre de personne ( nous demander plus d'information )
- de l'aéroport de Barcelone** ( nous demander plus d'informations)
- de l'aéroport de Barcelone Gironne** ( nous demander plus d'information )

## J'arrive :

- En train :

Arrivée vers 15H30 à **la gare TGV de Figueres Vilafant** : la navette viendra vous chercher.

- En avion

- **Aéroport de Gironne** arriver en début d'après midi avant 14H00
- **Aéroport de Barcelone** arriver plutôt le matin  
**soit le train** : depuis l'aéroport vers la gare de Barcelone Sants (20mn) et correspondance pour Figueras-Vilafant (55mn). La navette sera sur place à 15H30

- En voiture

Sur A9 passer sur le territoire Espagnol et suivre l'autoroute et prendre la sortie 3 (Figueres N), prendre direction Llança, sortie direction Rosas à l'intersection prendre à gauche direction Garriguella jusqu'à Rabos. ( Un itinéraire google map vous sera communiqué pour arriver jusqu'au Mas )

- Je propose un covoiturage partant de :

- Je ne sais pas encore

- j'atteste être en mesure de marcher 3h par jour et être en bonne santé** et je m'engage à prendre mes responsabilités personnelles et en groupe.  
**Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables** et  
Je dégage **Aqua Jeûne et Randonnée** de toute responsabilité à ce sujet.  
Je m'engage également à prévenir tout changement de situation pouvant survenir avant le séjour.

- J'ai pris connaissance des contres indications** du jeûne sur le site

[www.aquajeuneetrandonnee.com](http://www.aquajeuneetrandonnee.com)

- Je suis sous traitement médical dans ce cas : je joins un certificat médical obligatoire**, attestant la possibilité du jeûne et de la marche pour la pathologie suivante \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Pour réserver :

1- Je m'informe des disponibilités des chambres par téléphone ou par email et J'envoie le bulletin d'inscription individuel une fois rempli par e.mail [aqua.jeune.randonnee@gmail.com](mailto:aqua.jeune.randonnee@gmail.com)

2- Je fais le virement bancaire du montant du séjour en précisant le nom du titulaire.  
*Ci-dessous vous trouverez le relevé d'identité bancaire.*

3- Pour que votre inscription soit définitivement enregistrée, nous demandons le paiement à la réservation et le retour du formulaire d'inscription.

4- Nous vous confirmerons par email votre inscription et vous recevrez ultérieurement les informations pratiques et les modalités de paiement du solde de votre séjour qui devra être finalisé 4 semaines avant votre arrivée.

**Nota :**

**Il n'y a pas de règlement par CB ou par Chèque en Espagne,** vous trouverez des distributeurs sur place.

**Annulation : En cas de désistement**

**à moins de 30 jours** du début de stage, les arrhes seront remboursés à 50 %.

**à moins de 21 jours** du début de stage, les arrhes ne seront pas remboursés.

Toute annulation entraîne une retenue de 60 € pour frais de dossier.

En cas de départ anticipé quelque soit la cause, la totalité du séjour est due.

Si vous le souhaitez, vous pouvez assurer votre séjour en cas d'annulation .

[www.assurances-sejours.com](http://www.assurances-sejours.com)

Date :

mention manuscrite « lu et approuvé »

Signature

RIB pour effectuer le paiement des arrhes demandés à la réservation

CCM PAU MERMOZ  
Patricia Malbec  
FR76 1027 8022 7200 0309 2370 508  
BIC / CMCIFR2A

**Aqua Jeûne et Randonnée** [www.aquajeuneetrandonnee.com](http://www.aquajeuneetrandonnee.com), Tel France :+33 (0) 7 80 33 60 35  
e-mail: [aqua.jeune.randonnee@gmail.com](mailto:aqua.jeune.randonnee@gmail.com)