



**LES 5 SOLEILS**  
Jeûne et Randonnée

**FORMULAIRE DE RESERVATION**  
**6 JOURS JEÛNE ET RANDO**  
**SUR LA CÔTE D'ALBATRE, EN NORMANDIE**

**COORDONNEES**

Nom : Prénom :  
Date de naissance: Adresse

Profession :

Téléphone portable :

E-mail :

**Si c'est ma première inscription, j'ai connu les 5 soleils via :**

☐ le site de la FFJR ☐ recherche Google ☐ recommandation d'un.e ami.e ☐ autre

**OPTIONS DU SEJOUR**

Je m'inscris au stage du **11 au 17 JUILLET 2026**

☐ **Je choisis le stage de jeûne( 690€)**

avec jus de légumes le matin, bouillon clair le soir, eau et tisanes à volonté

☐ Je partagerai une chambre double avec 2 lits une place, sans supplément.  
Si je viens accompagné.e, je précise le nom de la personne ici :

☐ Je choisis une chambre individuelle, avec un supplément de 130€.

☐ **Je bénéficie du tarif DUO (640€/personne)**

car je partagerai une chambre avec un grand lit double. Je précise le nom de la personne qui m'accompagne ici :

☐ Je choisis une mono-diète avec un supplément de 30€ pour la semaine.  
(L'aliment consommé durant la semaine sera fixé en concertation avec Catherine à mon arrivée, en fonction de ma constitution et de mes goûts)

☐ Je choisis une cure de jus avec un supplément de 70€ pour la semaine (1 jus frais le matin et le midi, une soupe le soir).

**REGLEMENT**

Je règle les arrhes de 250€ ☐ par chèque à l'ordre de Catherine METZGER ou ☐ par virement et m'engage à régler le solde à mon arrivée au centre.

Le règlement du solde se fera en espèces, chèque ou chèques vacances (maximum 300€). En cas de désistement à moins de 21 jours du début du séjour, je pourrai reporter mes arrhes sur un

autre séjour, ou elles seront perdues. A moins de 7 jours, les arrhes restent acquis à l'organisateur. En cas de départ anticipé au cours du séjour, quelle qu'en soit la cause, la totalité du montant est dûe.

Le stage me sera confirmé au plus tard 15 jours avant la date de début, selon le nombre de participants. Si le stage devait être annulé, l'intégralité des arrhes me sera restituée.

## MON ARRIVEE

Mon stage commence à 18h et se termine à 14H00.

- ☐ Je viens et je repars du centre par mes propres moyens. (j'ai noté la possibilité de co-voiturage avec les autres jeûneurs)
- ☐ Je prends le train jusqu'à la gare de Yvetôt (Seine maritime) puis la navette organisée par Catherine pour le gîte (30 min de route, offert)
- ☐ Je n'ai pas encore décidé de mon organisation pour les transports, j'en informerai Catherine plus tard.

## QUELQUES DETAILS POUR MIEUX ME CONNAITRE

Taille:

Poids :

J'ai déjà jeûné ☐ Non ☐ Oui, combien de fois :

En ce moment, j'évalue ma forme physique à (note entre 1 et 10) :

Allergie alimentaire ou aliments détestés (gingembre, betterave, ail, etc....)?

Quelles sont mes motivations, mes attentes par rapport à ce séjour ?

## DECLARATION

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Jeûne et Randonnée » avec Les 5 soleils.

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 prendre mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme que mes déclarations sont sincères et véritables et dégage Les 5 soleils de toute responsabilité à ce sujet. J'avertirai les 5 Soleils de tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour. J'ai bien pris connaissance des contre-indications à la pratique du jeûne détaillées en Annexe.

- ☐ 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.

J'ai bien noté que les informations présentes dans le document n'ont aucune vocation médicale ni para-médicale, elles permettent à l'accompagnateur de Jeûne et Randonnée de mettre en oeuvre les conditions optimales pour ma sécurité et mon confort. J'ai bien compris que les prestations proposées par les 5 soleils visent uniquement à m'apporter du bien-être et à m'accompagner dans un processus d'hygiène de vie.

Fait à :

Le :

*Je reporte la mention «lu et approuvé» et ma signature manuscrite*



**LES 5 SOLEILS**  
Jeûne et Randonnée

Merci de bien vouloir retourner le document de réservation accompagné de votre chèque d'acompte à l'ordre de **Catherine METZGER** par courrier à : Catherine METZGER, les 5 soleils, 135 avenue Gambetta 75020 PARIS  
Ou par mail à [contact.les5soleils@gmail.com](mailto:contact.les5soleils@gmail.com) ; et par retour de votre mail je vous adresserai mon RIB pour virement du montant des arrhes.

## ANNEXES

En France, les stages de jeûne ou monodiète s'adressent uniquement à des personnes en bonne santé.

Il est contre-indiqué de jeûner en cas de :

- Anorexie ou cachexie (amaigrissement extrême)
- Hyperthyroïdie décompensée
- Artériosclérose cérébrale avancée
- Insuffisance hépatique ou rénale avancée
- Grossesse ou allaitement
- Affection coronarienne avancée
- Diabète type I
- Décollement de la rétine
- Maladies tumorales
- Maladies auto-immunes
- Scléroses en plaques
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum

En dehors de ces contre-indications strictes, toute personne sous traitement médical et désireuse de jeûner aux 5 Soleils devra fournir un certificat médical d'aptitude à suivre un stage de « Jeûne et Randonnée »

