



BULLETIN D'INSCRIPTION

Diète / coût 750€

Nom : Prénom : Sexe : M F

Né(e) le : à Nationalité :

Adresse :

Code postal : Ville :

Profession : Mail :

Téléphone fixe : Portable :

Je m'inscris :

à la diète qui aura lieu (date) du au à

Renseignements complémentaires

Comment avez-vous connu Naturôcoeur ?

Comment avez-vous connu les diètes ?

Personne(s) à contacter en cas de problème (nom, prénom et téléphone)

Je joins à mon bulletin d'inscription :

- Un acompte de 200€ (chèque ou virement), il sera encaissé 15 jours avant la diète et ne sera pas remboursable.
- Le solde par chèque ou virement de 550 € une semaine avant le stage ou sur place le jour de l'arrivée.
- Un chèque de 15 € pour l'adhésion à l'association.
- La fiche d'autorisation.
- Le bulletin de santé.

A noter :

- Préinscription possible par téléphone ou par mail (06.69.08.10.77 – contact@naturocoeur.fr). L'inscription sera définitive à la réception de l'acompte et du bulletin d'inscription.
- Les dates sont fixes mais peuvent être soumises à modification en cas d'imprévu, dans ce cas, l'acompte est reporté ou remboursé si vous ne pouvez pas participer.
- Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.
- SEULS LES INSCRIPTIONS COMPLETES SERONT VALIDÉES.
- NB : Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours.

Fait le

à

Signature

A envoyer à

Association UN COIN DE NOTRE TERRE (association lois de 1901)

NATURÔCOEUR

2905 chemin de Veronne, 26150 PONTAIX

+33(0)6 69 08 10 77 / contact@naturocoeur.fr / www.naturocoeur.fr

N° SIRET 850 991 001 00015 Code APE : 9499Z

QUELQUES CONSEILS POUR LA RETRAITE-DIÈTE DANS LA NATURE

Le processus que vous allez ainsi suivre agit sur toutes les dimensions de l'être : physique, psycho émotionnelle et spirituelle.

Les personnes ayant des traitements importants et lourds (problèmes cardio-vasculaires, dépression, insuffisances rénales et cardiaques, problèmes digestifs sévères...) doivent obligatoirement avoir un avis médical favorable pour participer à la diète.

NB : ces conseils n'ont aucune connotation morale mais constituent des précautions d'ordre médical et énergétique. Ceux qui ne pensent pas pouvoir respecter ces conseils sont invités à ne pas participer à la diète.

Sur le plan alimentaire

- Éviter la viande (le porc en particulier)
- Éviter l'alcool
- Éviter les condiments forts et tout ce qui est piquant (piments, moutarde...)
- Éviter le sucre raffiné et tous les produits raffinés et industriels
- Favoriser une alimentation hypo-toxique basée principalement sur des fruits et légumes
- Favoriser une alimentation crue et vivante mais pas de prise de plantes

Le Romarin étant une plante qui travaille beaucoup au niveau du foie et plus globalement au niveau du système digestif, il est important de ne pas trop solliciter ces derniers :

- Éviter tout drainant hépatique
- Éviter toute surcharge hépatique
- Soulager et alléger le système digestif en évitant les repas trop lourds et les aliments trop riches

Autres consignes

- Trois jours avant la diète, il est conseillé de faire abstinence de toute activité sexuelle (seul ou en couple) pour des raisons énergétiques et non morales
- Supprimer également tous les produits chimiques externes (le Romarin étant un dépuratif hépatique) exemples : cosmétiques autres que naturels et biologiques (dont crème solaire), produits médicaux...
- Le matin de votre arrivée, merci de prendre un petit-déjeuner léger (fruits)
- Stopper toute alimentation à partir de 9h. Il y aura une purge du système digestif

Aspect médical

- Il est impératif de nous informer de tout problème médical
- Les personnes sous anti-dépresseur doivent les avoir stoppés 6 semaines avant le début de la retraite diète sur avis médical
- Concernant les autres traitements, nous demandons aux participants de ne pas interrompre leur traitement médical conventionnel et d'en informer les animateurs
- Éviter toute prise médicamenteuse non nécessaire (nous prévenir en cas de traitement allopathique)
- Attention : pas de nettoyage du foie, des reins ou d'hydrothérapie (colothérapie) dans les 15 jours précédant la retraite-diète

• Contre-indications :

- Grossesse
- Problèmes cardiaques (infarctus, pacemaker)
- Ulcères à l'estomac
- Maladies des intestins
- Diabète
- Epilepsie
- Troubles graves de la personnalité (situations de crise, attaque de panique)
- Schizophrénie
- Problèmes de dépendances (nous en avertir avant l'inscription)
- Personnes sous traitements anxiolytiques

Règles de post-diète

De la même manière, à l'issue de la diète, et pour ne pas entraver le processus qui se prolongera pendant plusieurs jours, s'impose une période de post-diète de 15 jours.

Pendant cette post-diète, nous vous recommandons de respecter les consignes suivantes :

• Sur le plan alimentaire :

- Pas de viandes grasses (porc en particulier), favoriser le poisson et les œufs
- Pas de condiments et d'épices fortes et piquantes
- Pas d'alcool
- Favoriser une alimentation végétale (à base de fruits et légumes) hypotoxique

• Autres consignes :

- Éviter toute surcharge hépatique en évitant les aliments industriels, raffinés et trop gras
- Respecter les rythmes alimentaires
- Éviter les grignotages
- Pas d'utilisation de produits industriels (cosmétiques, produits ménagers, déodorants...)
- Pas de relations sexuelles pour des raisons énergétiques le temps que le travail s'intègre
- Pas de contacts physiques (embrassade, accolade...)
- Etre vigilant aux environnements pollués

Un retour trop brutal à d'anciennes habitudes vous expose à des difficultés énergétiques qui peuvent se traduire physiquement par des sensations de mal-être, des maux de tête, des sensations de brûlure, des picotements ou encore des démangeaisons.

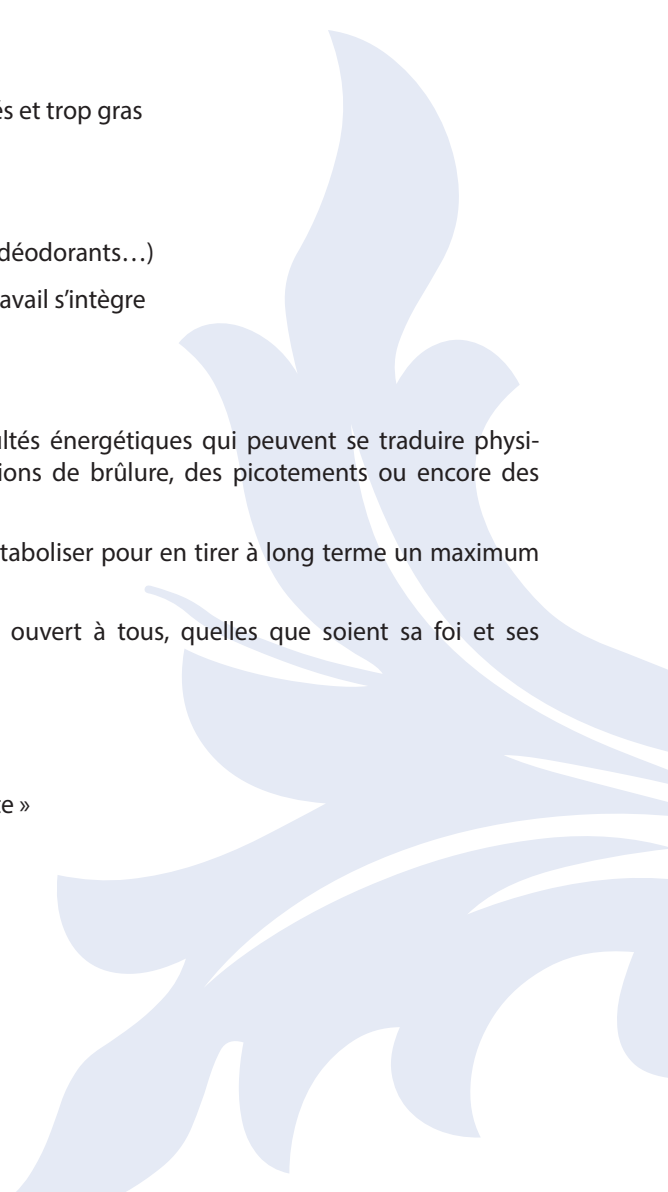
Il est impératif de laisser le temps à ces énergies de s'intégrer et de se métaboliser pour en tirer à long terme un maximum de bienfaits.

Par ailleurs, la diète est un parcours aconfessionnel et areligieux. Il est ouvert à tous, quelles que soient sa foi et ses croyances.

Bonne préparation et à très bientôt ...

L'équipe d'animateurs « diète »

Signature précédé de la mention « lu et approuvé »



DÉCLARATION SUR L'HONNEUR CONCERNANT VOTRE SANTÉ

« Cette retraite-diète ne poursuit aucun objectif médical, psychologique ou psychiatrique. En aucun cas, cette retraite-diète ne se substitue à un traitement médical classique, ni n'implique sa modification en quoi que se soit. Elle est uniquement proposée dans une perspective d'évolution personnelle, énergétique et spirituelle.

Les personnes ayant des contre-indications médicales ou des traitements totalement incompatibles avec ce type de travail intérieur sont invitées à ne pas y participer.

Avant de vous inscrire, nous vous invitons à bien vérifier si cette retraite est adaptée à votre profil psychologique et à vos véritables besoins. Ce type de travail intérieur nécessite un minimum d'assise sociale, physique et psychologique. »

- Je soussigné(e) déclare n'avoir eu aucun problème de santé important
durant les cinq dernières années.

- Je soussigné(e) vous informe que durant les cinq dernières années, j'ai dû
prendre les traitements médicamenteux et/ou être hospitalisé(e) :

- Traitements médicamenteux : Diagnostic
Date
Traitements prescrits
Médicaments actuels

- Hospitalisation : Cause
Date

Autre information médicale utile (fournir tout détail permettant une appréciation complète de la situation) :

.....

Problèmes hépatiques connus :

Problèmes digestifs connus :

Problèmes neurologiques connus :

Je déclare sur l'honneur la véracité des informations ci-dessus.

Fait le à

Signature

