



Séjour de Jeûne – Fiche d'inscription



MERCI DE NOUS RETOURNER CE DOCUMENT SOUS 1 SEMAINE

CE DOCUMENT NOUS SERVIRA A PERSONNALISER VOTRE SEJOUR

Prénom : _____ Nom : _____ Date de naissance : _____

Téléphone : _____ Email : _____

Description poste de travail (Assis, debout, voiture, écran, bruit, lumière naturelle,...) :

Allergies aux huiles essentielles :

Informations complémentaires que vous souhaitez partager :

Vous sentez vous l'esprit moins créatif ?

Portez vous moins d'intérêts à vos occupations ?

Vous sentez vous fatigué ?

Votre sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?

Avez-vous des difficultés à vous endormir ?

Avez-vous la sensation de fonctionner au ralenti ?

Douleurs ou tensions physiques ? Lesquelles et où ?

Symptômes et maladies ?

- Dans chaque cas, bien préciser depuis combien de temps, l'intensité, la fréquence et le(s) symptôme(s)
- S'il y a eu évolution de ces symptômes, indiquer leur chronologie

Pratiquez-vous une activité sportive ? La ou lesquelles ?

Quelle régularité - depuis combien de temps.

Pour pouvoir adapter les randonnées, combien de kms, de dénivelé ou d'heures de marche avez-vous l'habitude de faire ?

Observations émonctorielles :

Les portes de sorties ou émonctoires ont par leur rôle d'évacuation des déchets et toxines une action essentielle sur l'équilibre (état de santé) ou sur l'encrassement (état propice aux symptômes)

Intestins : Selles

- Combien de fois par jour allez-vous à la selle ?
- Couleur :
- Consistance : liquide dures bien moulées alternée
- Gaz : oui non
- Ballonnements : oui non
- Mal, douleurs au ventre : oui non
- Evacuation : facile difficile
- Hémorroïdes : oui non

Autres remarques :

Reins : Urines

- Combien de mictions par jour ?
- Odeurs : oui non
- Couleur : foncées claires transparentes
- Brûlures : oui non parfois

Autres remarques :

Peau :

- Précisez si problème(s) de peau.
- Transpirez vous facilement ? Si oui, dans quelles circonstances ?

Alimentation - Habitudes alimentaires

S'il y a eu un changement dans votre approche alimentaire, préciser depuis combien de temps :

Type de cuisson privilégiée :

Assaisonnement :

Légumes - fruits

Légumes-Fruits représentent quel % de votre alimentation :

Sur ce pourcentage quel est la part de cru :

Sous quelle forme, crudité, jus... :

Citez les fruits et légumes qui reviennent le plus souvent :

Protéines Animales

(viande, poisson, œuf, fromage, produits laitiers)

Sur 21 repas dans une semaine combien de fois y a-t'il des protéines animales : ___ / 21

Par catégories, y-a-t il des préférences (qui reviennent le plus souvent) :

Céréales

Pain : ___ / 21

Riz, pâtes, semoule, quinoa, farine (rayer ce que vous ne consommez pas)

Sur 21 repas dans une semaine combien de fois y a-t'il des céréales : ___ / 21

Féculents

Fèves, patate douce, pomme de terre, petit pois....

Sur 21 repas dans une semaine combien de fois y a-t-il des féculents : ___ / 21

Légumineuses

Haricots blancs / rouges, lentilles, pois chiches, fèves

Sur 21 repas dans une semaine combien de fois y a-t-il des légumineuses : ___ / 21

EAU

Que buvez-vous lors des repas ? eau vin autres

Quelle quantité ? 1-2-3 verres pendant ou avant

Buvez-vous de l'eau en dehors des repas ?

(Infusions, thé, Café avec ou sans sucre)

Quel est le repas le plus important de la journée pour vous ?

Petit-déjeuner Déjeuner Dîner

Une réflexion également à poser:

Idéalement à écrire "**manuscrit**"

- Pourquoi je choisis ou je suis intéressé(e) de participer à un séjour de Jeûne et pour quoi (ce que j'attends) de ce temps-là.
- Dans l'idée du coaching en marchant, réfléchir à quelle situation, quelle récurrence, quel problème personnel ou professionnel trouve une place, trop de place, dans votre quotidien, et pour lequel, laquelle vous souhaiteriez poser un autre regard, un autre chemin de réflexion, voir des prémices de réflexions ou d'actions.

Je déclare être responsable de mes activités aussi bien personnelles qu'en groupe et être couvert(e) par une assurance de responsabilité civile individuelle Oui Non

Fait à _____ Le _____

Signature