

Formulaire de préparation Bloc 13 – à signer et retourner

Ce document doit être complété, signé et renvoyé à l'adresse : info@mistresssady.fr avant votre arrivée.

Préparation mentale

- J'ai lu et compris le règlement et la description du Bloc 13.
- Je sais que le Bloc 13 est une expérience encadrée et exigeante.
- Je suis conscient(e) que la patience et le lâcher-prise sont essentiels.
- Je suis motivé(e) à suivre le cadre jusqu'à la fin, sans contester les consignes.
- Je comprends que le mental se fatigue avant le corps et que la constance prime sur la performance.

Préparation physique

- J'ai dormi suffisamment les jours précédents (minimum 7h/nuit).
- J'ai mangé correctement et évité l'alcool ou les excitants.
- Je suis en bonne santé physique, sans blessure ni traitement non signalé.
- J'ai informé Mistress Sady de tout traitement ou antécédent médical.
- Je sais que la fatigue lente et la désorientation peuvent survenir, et j'en accepte la possibilité.

Documents et conditions

- J'ai transmis ma pièce d'identité valide avant le séjour.
- Ma réservation a été confirmée par acompte.
- J'ai pris connaissance des conditions d'annulation et de non-remboursement.
- Je comprends qu'un départ anticipé met fin à mon accès futur au Bloc 13.

Affaires personnelles

- J'ai pris des vêtements propres et adaptés à ma taille (jusqu'à XL fourni sur place).
- J'ai prévu chaussettes, sous-vêtements et produits d'hygiène personnels.
- Je ne garde pas sur moi d'objets de valeur ou électroniques inutiles.
- J'ai prévu de quoi me changer et me restaurer après le séjour.

État d'esprit

- Je viens sans attente précise, prêt(e) à vivre l'expérience telle qu'elle se présente.
- J'accepte de ne pas tout savoir à l'avance et de faire confiance au cadre.
- Je sais que le Bloc 13 agit sur la durée, parfois calme, parfois exigeant.
- Je suis ici par choix personnel, en accord avec moi-même.

Signature du participant :

Nom : _____

Date : _____ Signature : _____

À renvoyer signé à l'adresse : info@mistresssady.fr