

# Bulletin d'inscription

« Des Masques en Nous »

Du 23 au 29 Novembre 2023

DOUAR NOUJOURM - Douar Lariche - BP 1221 - 44000 Essaouira- MAROC-

Début du stage le jeudi 23 en fin de journée  
Fin du stage le mercredi 29 en début d'après-midi

Nom..... Prénom.....

Date de naissance ..... Téléphone.....

Adresse mail.....

Adresse postale .....

Code postal ..... Ville .....

**Vol d'arrivée :** Lieu : ..... Horaire : ..... Navette : Oui / Non

**Vol de départ :** Lieu : ..... Horaire : ..... Navette : Oui / Non

**Informations complémentaires** (allergies alimentaires, problème d'ordre physique ou médical pouvant demander adaptation des exercices, demandes particulières, autre...)

**Hébergement et repas :** Merci de réserver votre hébergement directement auprès de Douar Noujoum : <https://www.ressourcement-maroc.com/hebergement/>

**Tarif stage :** 380 € (Hammam + transports internes au stage compris) payable sur place en Euros, par virement bancaire ou par chèque (15 jours avant) à l'ordre de Sandie Martinez.

**Arrhes :** 100 € par virement bancaire ou par chèque ou à l'ordre de Sandie Martinez. Il vous sera restitué le premier jour du stage et ne sera encaissé que si désistement à J-10.

**MERCI de contacter l'animatrice avant toute inscription.**

**Téléphone :** Depuis la France : **06 25 67 16 64**. Depuis l'étranger : **0033 6 25 67 16 64**

**Site internet : [farouchedevah.com](http://farouchedevah.com)**

Bulletin à retourner par mail à [farouchedevah@gmail.com](mailto:farouchedevah@gmail.com) ou par courrier à Sandie Martinez, Rue du docteur Martel, 04110 REILLANNE

## MATERIEL à EMPORTER

---

Plusieurs tenues souples  
1 maillot de bain + serviettes  
De quoi écrire et prendre des notes.

## DÉROULÉ DU STAGE

---

Accueil au douar dès 14h.

### JOUR 0 : Repas du soir.

Début du STAGE dans la soirée selon vos horaires d'arrivées.

### JOUR 1 : Pension complète

Journée complète : STAGE

### JOUR 2 : Pension complète

Journée complète : STAGE + Hammam

### JOUR 3 : Demi-pension ou pension complète au choix.

Matinée : STAGE.

Fin d'après-midi et soirée : Temps libre

### JOUR 4 : Pension complète

Journée complète : STAGE

### JOUR 5 : Demi-pension

Matinée : STAGE en bord de mer

A partir de 12h00 : Temps libre et repas du midi dans la médina (à votre charge)

Fin d'après midi : Retour au Douar : STAGE

### JOUR 6 : Demi-Pension

STAGE / Repas de midi / Micro session de fin de stage / Départs.

## HEBERGEMENT :

Pension complète (Petit déjeuner, 2 repas + 2collations)

---

### Tarif pour les 6 nuits

- Dar pour 2pers ou couple : 348€/pers
- Dar solo 414€/pers
- Tentés Caïdales pour 3 ou 4pers : 360€/pers
- Tente Caïdale pour 2pers : 384€/pers
- Chambre shems sanitaires privés pour 2 pers : 408€/pers
- Chambre shems Solo : 468€/pers
- Suite pour couple 480€/pers
- Suite pour 2pers 570€/pers
- Suite Solo 720€/pers

Contactez directement Douar Noujoum ou voyez avec moi pour les réservations.

**Lien RESERVATIONS:** <https://www.ressourcement-maroc.com/hebergement/>

**MERCI de Prévenir le CENTRE si vous arrivez avant le stage ou si vous repartez après.**

## RESTE à VOTRE CHARGE :

---

Les nuits supplémentaires hors stage.

Les frais de vols AR

Les frais de transports pour venir au centre Douar Noujoum

Les 2 repas où nous ne dinerons pas au Douar (compter entre 15 et 20 euros)

## TRANSPORTS

---

### **VOL direct ESSAOUIRA :**

VIA Ryan Air : Départs de BRUXELLE, MARSEILLE, LONDRES, MADRID

### **VOL arrivée à MARRAKECH**

Départs depuis la France ; Départ de : BORDEAUX, DOLE, LIMOGES, NIMES, PARIS, MARSEILLE, PERPIGNAN, TOULOUSE, TOURS val de loire.

Voir directement sur le site de Ryan Air ou sur d'autres compagnies.

**IMPORTANT : Le centre Douar Noujoum est situé à 20km de la médina d'Essaouira. Nous pouvons organiser des navettes pour :**

- 1) Aéroport d'Essaouira / Douar Noujoum
- 2) Médina d'Essaouira / Douar Noujoum
- 3) Aéroport de Marrakech / Douar Noujoum.

## SI VOTRE AVION ARRIVE À ESSAOUIRA

---

### **Vous pouvez passer par nos services :**

**NAVETTE : 1) Aéroport d'ESSAOUIRA / CENTRE Douar Noujoum : 12€/ par personne, pour les groupes à partir de 6 personnes, 35€ pour individuel. IDEMN pour RETOUR.**

**NAVETTE : 2) Médina d'Essaouira / centre Douar Noujoum : Compter environ 12 €/pers**

### **Vous préférez venir par vous-même :**

**TAXI : Aéroport Essaouira/ médina d'Essaouira : Compter 15 €**

**Puis TAXI : Médina d'Essaouira /centre Douar Noujoum : Compter 15 ou 20 €**

## SI VOTRE AVION ARRIVE À MARRAKECH

---

### **Vous pouvez passer par nos services :**

**NAVETTE : 3) Aéroport de MARRAKECH / CENTRE Douar Noujoum : 24€ par personnes pour les groupes à partir de 6 personnes et 80€ pour individuel. IDEMN pour RETOUR**

### **Vous préférez venir par vous-même :**

**BUS : Marrakech / Essaouira : 6 bus par jour. Durée : 3h, Tarif : environ 11 €**

Départ du centre de Marrakech (vous devrez prendre un taxi, lors de votre arrivé, pour aller au centre de Marrakech (environ 20 €) )

**Vous serez ajouté au groupe WhatsApp des participants dès la validation de votre inscription, sauf avis contraire de votre part.**

**BIENVENUE !**