

# Bulletin d'inscription

**Voix et jeux de masques "des Ressources en Nous"**

Stage du 15 au 22 Mai 2020

ESSAOUIRA (Maroc)

**Horaires :** 09h30 /12H45. 16h00/19h45 + Quelques Soirées.

**Adresse :** Douar Larriche, Boite Postale 1221, 44000 Essaouira, MAROC

Nom..... Prénom.....

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

Adresse mail.....

Adresse postale .....

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

Expérience vocale ou scénique : Oui  Non

Informations supplémentaires (allergies alimentaires, problèmes d'ordre physique ou médical que vous jugez nécessaires de porter à ma connaissance, demandes particulières, autre...) :.....

**Hébergement et repas :** À réserver auprès de Douar Noujoum

<https://www.ressourcement-maroc.com/contact/>

**Matériel nécessaire :** Tenue souple, bouteille d'eau, de quoi écrire + argent liquide si vous payez le stage en liquide ( € ) et/ou si vous voulez faire le change Euros/Dirham pour les utiliser lors de vos temps libres.

**Tarif Stage :** 320 €

**Vol :** Vous trouverez des billets à prix abordable sur Ryan air.

Par exemple : Départ de Marseille le 15 à 10h10. Retour le 22 à 12h35.

Merci de préciser ci dessous vos horaires d'arrivée et de départ

Arrivée : ..... Départ : .....

Bulletin à retourner par mail à farouchedevah@gmail.com ou par courrier à Sandie Martinez, Rue du docteur Martel, 04110 REILLANNE

Il sera accompagné d'une cheque d'arrhes de 70 €. Ce cheque vous sera restitué le premier jour du stage. Il ne sera encaissé que si désistement après J-15.

**Renseignements supplémentaires : Sandie Martinez : tel 06 25 67 16 64**

# Infos Tarif et Navettes

## **Pension complète tarif nuitée/personne**

- sous tente berbère 50€
- sous tente caïdale 68€ twin ou couple 64€
- dar twin ou couple : 58€
- dar single 69€
- chambre shems sanitaires privés twin 74€
- chambre shems single 78€
- suite pour couple, pour les 2 personnes : 160€

## **Demi-pension tarif nuitée/personne**

- sous tente berbère 42€
- sous tente caïdale 60€ twin ou couple 56€
- dar twin ou couple : 50€
- dar single 61€
- chambre shems sanitaires privés twin 66€
- chambre shems single 70€
- suite pour couple, pour les 2 personnes : 144€

**Pour les personnes qui ont un régime alimentaire spécial : Prévenir le centre douar Noujoum. Les repas sont Marocains et végétariens. Attention ! : Il n'y a pas de possibilité d'utiliser la cuisine.**

## **Taxe de séjour 1€ par personne et par jour**

### **VOLS:**

Vous pouvez en trouver aux alentours de 100€ aller/retour sur Ryan Air, avec un petit bagage à main + bagage cabine de 10kg. N'hésitez pas à me contacter pour avoir les infos. ATTENTION, les vols en promo sont souvent sans bagage !

### **NAVETTES :**

#### **Pour celles et ceux qui seraient à Marrakech :**

Les transferts aéroport-Marrakech/ centre douar noujoum Aller retour : 48€/Personne pour les groupes à partir de 6 personnes, 160€ pour individuel

#### **Pour celles et ceux qui arrivent directement à Essaouira :**

Les transferts aéroport-Essaouira/ centre douar noujoum : Aller retour : 22€/Personne pour les groupes à partir de 6 personnes. 65€ pour individuel

#### **Pour celles et ceux qui voudraient aller sur Essaouira pendant le stage :**

Navettes douar noujoum /Essaouira : Aller retour : 40€/ pour 6 personnes - 30€/ individuel.

### **Vous pouvez également trouver des petits taxis, si vous préférez.**

Il est fort possible que nous soyons nombreux à prendre le même avion, Si vous me précisez vos horaires, nous pouvons faire un tir groupé pour les navettes.

J'arriverai à ESSAOUIRA le vendredi 15 mai à 12h10

### **ARRHES :**

**Douar Noujoum** : Les stagiaires règlent eux-mêmes leurs séjours, ils versent les 30% d'arrhes directement auprès de Douar Noujoum via pay pal après avoir choisi leur hébergement, lien pay pal : <https://www.paypal.me/DouarNoujoum>

**Stage** : Les stagiaires enverront un cheque d'arrhes de 70€ à l'organisateur, via le bulletin d'inscription.

### **SOLDE :**

#### **Douar Noujoum :**

Le solde est à régler

- Avant le début du séjour par virement international, pay pal ou
- Au plus tard le premier jour du stage en espèces en Dirham

#### **Stage :**

La totalité du stage est à régler le premier jour du stage, en cheque ou en espee, en Euros.

Le cheque d'arrhes vous sera rendu au premier jour du stage.

# Programme

## **Vendredi** : Repas du soir

Arrivée à Douar Noujoum à votre rythme  
17h / Début du stage

## **Samedi** : Pension complète

Journée / Douar Noujoum : Stage  
Soirée / Douar Noujoum : Micro structure

## **Dimanche** : Demi Pension

Matin / Douar Noujoum : Stage  
16h / Essaouira : structure bord de mer + temps libre (repas en ville à votre charge)  
21h30 / Retour à Douar Noujoum : Micro structure

## **Lundi** : Pension complète

Journée / Douar Noujoum : Stage + Soirée : Micro structure

## **Mardi** : Pension complète

Journée / Douar Noujoum : Stage + Hammam (tarif compris)

## **Mercredi** : Pension complète ou Demi Pension, au choix

Matin jusqu'à 15h30 / Temps libre (Merci de préciser au centre douar Noujoum si vous mangerez en ville ou au centre -  
Tarif des navettes à votre charge)  
16 h / Douar Noujoum : Stage + Soirée : Micro structure

## **Judi** : Pension complète

Journée / Douar Noujoum : Stage + Soirée : Cloture de stage.

## **Vendredi** : Selon votre choix

Départs, selon vos horaires.

## **Repas :**

Petits déjeuner : entre 8h15 et 9h15

Stage : de 09h30 à 12h45

Déjeuner : à 13h

Reprise Stage : de 16h à 19h45

Diner : à 20h (sauf le dimanche, ou nous serons au centre d'Essaouira. Départ à 15h30/ retour vers 21h30...)

Après le diner : Pause ou reprise pour micros structure avant d'aller dormir ☺

## **Temps Libre : Pauses**

Lors de vos temps libre, vous aurez libre accès à la piscine.

Vous pourrez également profiter des + proposés par Douar Noujoum sur les temps de pauses, entre 13h et 16h, le mardi soir et le mercredi jusqu'à 16h.

## **Les + de Douar Noujoum :**

Hammam traditionnel seul	1 heure	12€
Hammam Gommage au savon noir et thé à la menthe	1h 15	36€
Hammam Gommage au savon et enveloppement Rhassoul	1h45	45€
Massage oriental à l'huile d'argan traditionnelle	30mn	25€
Massage identique et huile d'argan aux huiles essentielles	30mn	30€
Massage oriental à l'huile d'argan traditionnelle	1 heure	40€
Massage identique et huile d'argan aux huiles essentielles	1 heure	45€
Massage visage et crane pour lâcher le mental	30mn	20€
Massage pieds au glee pour l ancrage à la terre	30mn	25€
Massage colonique detox et anti stress à l'hile d'argan	20mn	25€

## **LES +++**

Randonnée dromadaire jusqu'à la plage (60€ par dromadaire).

Randonnée à pieds demi journée (3heures): 20€, journée 40€

Randonnée cascades Sidi M Barek : 20€/personne

Visite du souk Had Draa : 20€/personne

Visite du souk Had Draa et grillades traditionnelles : 25€/personne

Soirée musicale Gnaoua 65€ par musiciens (minimum 3 musiciens),

Atelier cuisine marocaine (5€/p).

Soins énergétiques de 45 à 55 € la séance.

Guide visite médina 25€ pour le groupe