STAGE DE

# JEÛNE

TERRE - MER - DUNES

DÉCOUVERTES ET RANDONNÉES A ESSAOUIRA

# HÉBERGEMENT& TARIFS

## VILLA PRIVATISEE

**CHAMBRES PARTAGÉES**

**CHAMBRES INDIVIDUELLES**

**PISCINE / SPA**

TOUTES LES CHAMBRES SONT ÉQUIPÉES DE SALLE DE BAIN AVEC LAVABOS, DOUCHE ET WC SÉPARÉ.

## CHAMBRE INDIVIDUELLE / CHAMBRE PARTAGÉE

**TARIF PAR CURISTE**

**CURE + HÉBERGEMENT = 900€**

**OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE : + 200€**

**OPTION SUITE INDIVIDUELLE : + 400€**

**OPTION SUITE PARTAGÉE : + 250€**

**LA CURE COMPREND :**

- L'ACCOMPAGNEMENT AU JEÛNE
- LE GUIDE DE PRÉPARATION AU JEÛNE
- LES BOISSONS BIO (JUS DE FRUITS/LÉGUMES FRAIS, TISANES, BOUILLONS)
- L'ÉVEIL CORPOREL DU MATIN
- L'ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN EN MARCHE DE 3H
- DES CONFÉRENCES DU SOIR
- LE REPAS DE REPRISE ALIMENTAIRE

**PRESTATIONS NON INCLUSES :**

- **LES TRANSPORTS JUSQU'À ESSAOUIRA (VOL A/R, TRAIN, TAXI, NAVETTE A/R AÉROPORT …)**
- **LES ASSURANCES DE RESPONSABILITÉ CIVILE OBLIGATOIRE**
- **LES AUTRES ASSURANCES (FACULTATIVES)**
- **LES ACTIVITÉS NON COMPRISES DANS LA FORMULE CHOISIE ET LES SOINS OPTIONNELS**
- **LES DÉPENSES À CARACTÈRE PERSONNEL ( SPA, HAMMAM, MASSAGES, CONSULTATION DE NATUROPATHIE OU MICRONUTRITION...)**

# CONTACT


## SOUAD ABAID

### VOTRE ACCOMPAGNATRICE AU STAGE DE JEÛNE

**NATUROPATHE SPÉCIALISÉE EN JEÛNE ET MICRONUTRITION & SOPHROLOGUE**

**SITE WEB** : HTTPS://LUMINEUXCHEMINS.COM/JEUNE/

**EMAIL** : CONTAT@LUMINEUXCHEMINS.COM

**TÉLÉPHONE MOBILE :**

00212-780008003

0033-679092812 (UNIQUEMENT SUR WHATSAPP)

# INFOS PRATIQUE

## SE RENDRE A ESSAOUIRA

**AÉROPORT MARRAKECH :**

Bus de Marrakech à Essaouira
Réservation :
https://www.supratours.ma/
https:/www.ctm.ma
Une fois arrivé à Essaouira par le bus, prendre un taxi pour se rendre au gîte.

**AÉROPORT ESSAOUIRA :**

Taxi : se rendre directement au gîte.

L'adresse du gîte vous sera communiquée avec la localisation.

## VISAS

Tous les stagiaires, curistes ou participants doivent se **munir d'un passeport avec une validité de 6 mois minimum.**

## DÉCALAGE HORAIRE

Décalage horaire d'1h entre la France et le Maroc.

## SANTÉ / ASSURANCES

Il est impératif de remplir le formulaire d'inscription, de le dater et de le signer.

**Le participant ou curiste ou stagiaire déclare avoir été informé et connaître les contre-indications liées au jeûne « Attestation/Certificat médical .**
**Il déclare avoir souscrit une police d'assurance Responsabilité Civile personnelle,** le couvrant de tous les dommages qu'il pourrait causer à lui même ou à des tiers, de son propre fait, pendant l'exercice des activités prévues lors du stage de jeûne.

Pour plus d'informations sur le jeûne, consultez mon site:
**www.lumineuxchemins.com**

## MONNAIE

Au Maroc, la monnaie est le Dirham.
Les paiements se font :
- soit par carte bleu auquel cas vous serez prélevé des commissions de change par votre banque.
- soit vous retirez de l'espèce à partir de guichet à votre disposition à l'aéroport ou au centre ville.