



CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

Nous avons le plaisir de vous retrouver pour cette quatrième saison dans un lieu unique : un rendez-vous avec l'énergie du désert.



Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022



*Arrivée sur le tapis rouge
Terre des Etoiles dans le désert d'Agafay*

Jeûner, c'est offrir à son corps un temps de repos afin de nettoyer l'organisme et de repartir en forme avec des bases d'hygiène de vie saine.

Le jeûne Buchinger (jus de fruits, bouillons et tisanes) permet à l'organisme de se régénérer sans éprouver de sensation de faim.

« Tu es ce que tu manges et quand tu jeûnes, tu es ce que tu veux. »

Pourquoi faire une cure de jeûne de 6 jours ?

- ✓ offrir du temps à votre corps et votre esprit
- ✓ détoxifier votre organisme et faire le plein de vitalité
- ✓ reprendre contact avec le moment présent
- ✓ profiter du cadre pour s'oxygéner

Quels sont les bienfaits du jeûne ?

- ✓ Recharger vos défenses immunitaires
- ✓ Restaurer votre flore intestinale (microbiote)
- ✓ Régénérer vos cellules et les fonctions de votre organisme
- ✓ Apaiser votre mental et soutenir votre moral
- ✓ Retrouver le goût et le plaisir de bien manger
- ✓ Retrouver une énergie vitale exceptionnelle
- ✓ Se sentir plus léger

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022



*Balade sur le dos d'un dromadaire en option
Terre des Etoiles dans le désert d'Agafay*

VOTRE JOURNÉE TYPE



Petit bilan de votre nuit autour d'un jus de citron ou d'une tisane, partage d'un jus de fruits et légumes frais & exercices de respiration et d'éveil musculaire



Randonnée : une occasion d'admirer les paysages de la région et de se connecter à soi ainsi que la nature environnante



Un temps pour soi : Sieste, lecture, écriture, bains de soleil, massages...
Des cours de yoga seront proposés tous les jours en fin d'après-midi.



Un moment convivial pour partager le bouillon de légumes



Groupes de parole, animations, conférences et ateliers sur les thèmes du jeûne et de l'alimentation...

TARIF DE VOTRE SÉJOUR : 1390€

CLUB DU JEÛNE
MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

INCLUS DANS LE TARIF

- ✓ *Les randonnées chaque jour*
- ✓ *La cure Buchinger (monodiète, jus de fruits et légumes, tisanes, bouillons de légumes)*
- ✓ *La demi-pension pour les personnes qui ne souhaitent pas jeûner*
- ✓ *La reprise alimentaire*
- ✓ *Les transports prévus depuis l'aéroport vers l'écologie Terre des étoiles dans le désert d'Agafay*
- ✓ *Les cours de yoga quotidien et les ateliers de méditation*
- ✓ *Les conférences et animations*
- ✓ *L'accompagnement quotidien avec un naturopathe*
- ✓ *Une intendance permanente pour répondre aux sollicitations des jeûneurs*
- ✓ *2 consultations téléphoniques pour la descente alimentaire*
- ✓ *1 consultation téléphonique pour la reprise alimentaire*
- ✓ *La chambre partagée duo avec salle de bain privative*
- ✓ *Le ménage quotidien dans les chambres*
- ✓ *La location de draps et une serviette*

NON INCLUS DANS LE TARIF

- ✗ *Les massages*
- ✗ *Le hammam & gommage*
- ✗ *Les vols A-R vers Marrakech → Nous vous mettrons en contact avec une agence de voyage qui centralisera les vols A-R.*

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

1- MES INFORMATIONS

Nom	Prénom
Adresse		
Code postal	Ville
Tel. fixe	Tel. portable
Email		
Date de naissance /	Taille en cm
 /	Poids en kg
Sexe	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	Fumeur	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
		1er jeûne	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Personne à prévenir en cas d'urgence	Tel.

2- TARIF ET CONDITIONS DE PAIEMENT

Inclus dans le forfait	1 390 € TTC
<input checked="" type="checkbox"/> Le Jeûne hydrique type Buchinger ou Monodiète	
<input checked="" type="checkbox"/> L'hébergement en chambre duo avec salle de bain privative	
<input checked="" type="checkbox"/> L'accompagnement en randonnée	
<input checked="" type="checkbox"/> Les cours de yoga	
<input checked="" type="checkbox"/> Le transport A-R depuis l'aéroport vers le lieu d'hébergement	
Non inclus dans le forfait	
<input type="checkbox"/> Les massages d'une heure	38 € TTC
<input type="checkbox"/> Le hammam + gommage	24 € TTC
<input type="checkbox"/> Les vols A-R vers Marrakech	
Conditions de paiement	
<input checked="" type="checkbox"/> Versement d'un acompte de 300€ pour confirmer mon inscription	
<input checked="" type="checkbox"/> Règlement du complément de 1090€ sur place	

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

3- LE RÈGLEMENT

- Je joins un **chèque d'acompte pour la cure d'un montant de 300 €** à l'ordre de « **Société Erable** ».
Ce chèque sera encaissé immédiatement. Le complément sera réglé à mon arrivée.
- Je réglerai **mes massages sur place**.

En cas de désistement de ma part

- À plus de 30 jours du début du stage, la moitié du montant du stage est due, l'autre moitié du montant du stage me sera remboursée.
- À moins de 30 jours du début du stage, la totalité du stage est due.

Tout module commencé est dû en totalité.

En cas d'annulation du stage par la Société Erable, le versement vous sera intégralement remboursé.

4- EN SIGNANT, JE DÉCLARE :

- Avoir pris connaissance des contre-indications à un stage de jeune et randonnée (voir site internet)
- Être en bonne santé et en mesure de faire plusieurs heures de marche par jour
- Avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle
- Avoir un certificat médical en cas de doute sur mon état de santé

Date / /

Signature

Mention manuscrite "LU et APPROUVÉ"

CLUB DU JEÛNE MARRAKECH

DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 AVRIL 2022

LE CLIMAT

► Météo moyenne du 21 au 30 avril

► Météo à 9h

19°C



► Météo à 12h

24°C



► Météo à 18h

23°C



VOS ACCOMPAGNATEURS



Stéphane PREMEL

06.20.47.07.67

contact@stephanepremel.com



Carole YAO

06.22.40.49.03

yaocarole@hotmail.com