Réduisons notre impact environnemental

Imprimons en noir et blanc uniquement les pages 3 et 5

Terre d'Eugénia

Séjour détox Esprit Cabanon

Séjour d'initiation au jeûne et randonnée - 3 nuits / 4 jours

En bord de mer dans l'authentique village de pêcheur des Goudes à Marseille au pied du parc national des calanques .

« Je suis ravie de pouvoir vous faire découvrir la pratique du jeûne à Marseille » **Anne Swiader**

Programme du Séjour d'initiation au jeûne et randonnée

DESCRIPTION DU SEJOUR DETOX ESPRIT CABANON

Marseille c'est avant tout un regard tourné vers la mer, une luminosité, une minéralité puissante.
Trois éléments naturels qui vous permettront de libérer votre énergie vitale et ainsi de vous recharger dans un **programme d'initiation à la détoxification par le jeûne** spécialement conçu pour vous.

J'ai confectionné pour vous un **programme court sur 3 jours d'initiation au jeûne « Detox Esprit Cabanon » basé sur la pratique de la randonnée avec ateliers cuisine et conférences, en toute simplicité chez l'habitante dans les calanques au coeur du village typique des Goudes, entre Cassis et Marseille**

Au programme :

- **Accompagnement holistique naturopathique en préparation, pendant et en reprise après le jeûne** par une naturopathe diplômée Euronature, certifiée FENA et labellisée en tant qu'organisateur de séjour de jeûne et randonnée par la FFJR Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée. Basé sur les échanges individuels personnalisés, les apports théoriques et pratiques délivrés en groupe.

- **Séance de Yoga Nidra et techniques respiratoires** d'apaisement et de cohérence cardiaque le soir avant le bouillon.

- **2 Ateliers cuisine végétale sans allergènes à 17h + 3 Conférences en soirée** après le bouillon, permettant tout au long du séjour la découverte et l'appropriation de la pratique du jeûne et l'approche nutrition en naturopathie (cuisine vivante, micro-nutrition, vitalisme…) - Ces moments partagés comportent de l'apport en terme de contenu, des supports dématerialisés remis après les ateliers, de la pratique en cuisine, des échanges question-réponse permettant tout à chacun d'approfondir ses connaissances. Parmi les thèmes : **cuisiner les algues**, **cuisiner les légumes lacto-fermentés** - Vous repartirez avec vos préparations effectuées lors des ateliers - les huiles précieuses alimentaires, comment bien nourrir son microbiote pour maintenir les conditions idéales de la santé, et bien évidemment le jeûne, ses bienfaits, sa physiologie.

- **Eveil corporel Do In Yoga Pilates avec bain de mer revitalisant** le matin, du bout du pied ou en totalité, à proximité des cabanons (à 1 mn à pied). Ceci dans le but de vous mettre en contact avec l'eau de mer qui est un puissant élément vitalogène.

- **Vendredi accueil des participants et préparation au jeûne**, accompagnement et mise en condition.

- **Samedi et dimanche : 2 randonnée découverte du Parc National des Calanques** dans le massif calcaire Karstique de Marseilleveyre situé sur le littoral au sud de la ville. En effet avec ses 57 km de façade maritime, Marseille est le lieu rêvé pour découvrir une partie du massif des calanques et pour se recharger au contact des éléments naturels - Espace, ciel bleu, vent, ici tout est vital dans la Detox Esprit Cabanon .

- **Lundi élaboration du repas de reprise,** partage et dégustation en terrasse si la météo s'y prête.

- **Temps de repos,** lecture, rêverie, sieste au soleil sur la terrasse.

- **Le matin 1 jus de légumes à l'extracteur et le soir bouillon de qualité biologique selon méthode Buchinger dans le forfait de base.**

- **L'encadrement des randonnées** par un guide SA1 1er niveau agrée par la FFRP qui vous fera découvrir la région, sa faune, sa flore et l'histoire de Marseille.

- **L'hébergement se fait chez l'habitante Sabrina, avec 5 couchages répartis dans 2 « cabanons » et maison principale, 3 chambres et 2 canapés lits pour une capacité d'accueil de 5 à 10 personnes.**

En complément et sur option

☐ **Forfait 2 jus** - **30 euros** TTC

☐ **Forfait 3 jus** - **45 euros** TTC

Chaque séjour se tient du vendredi 7 avril 15 h au lundi de Pâque 15 h et comporte 3 nuits.

L'accompagnement naturopathique à la préparation, pendant et au retour de jeûne ne ne sera enclenché qu'après réservation confirmée.

Un livret comportant les détails pratiques du séjour, et un questionnaire naturopathique vous sera remis à cette occasion.

Un échange téléphonique avant réservation est vivement conseillé

07 78 05 04 79

terredeugenia.com

reservation@terredeugenia.com

BULLETIN D INSCRIPTION Jeûne Detox Esprit Cabanon 1/3

Les différentes étapes de ma réservation :

1. **Je vérifie les disponibilités auprès de Anne au 07 78 05 04 79**
2. 40 jours au plus tard avant la date du séjour je verse un acompte par chèque ou virement correspondant à la moitié du montant du séjour avec le bulletin d'inscription complété que j'envoie à **Terre d'Eugenia.**
3. Je reçois mon guide de cure et je peux être accompagné par la naturopathe du centre pendant ma préparation,
4. **Je verse le solde de mon séjour 14 jours avant mon arrivée**.

Tout stage commencé est dû dans sa totalité. Tous nos tarifs sont TTC. Voir CGV. Prix par personne.

Nom & Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-Mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom Prénom :

Tel :

Est-ce votre premier jeûne ? :
Quel est votre objectif du séjour ? :

A renvoyer par courrier à
Terre d'Eugenia
356 rue d'Endoume
13 007 - Marseille

Ou par mail
reservation@terredeugenia.com

Pour tout renseignement
terredeugenia.com

Contact Anne Swiader
07 78 05 04 79

Je choisi la date de mon séjour :

☐ **semaine du vendredi 7 au lundi 10 avril 2023**

Je choisi les options d'hébergement de mon séjour (*) sous réserve de disponibilité au 07 78 05 04 79
Les logements se répartissent dans la maison principale (1 chambre avec lit double), un cabanon de 38 m2 (avec une chambre avec lit double et un espace canapé lit double confortable) et un cabanon de 36 m2 (avec une chambre avec lit double et un espace canapé lit double confortable)

Je calcule le coût de mon séjour à l'aide du tableau suivant :

Formule retenue	Prix TTC	Choix	Total
Forfait Detox Esprit Cabanon - Accompagnement de la cure de jeûne - Forfait 3 nuits / 4 jours (1 jus le matin + bouillon le soir + tisanes à volonté)	200	Forfait	200
Hébergement en chambre ou canapé-lit individuel avec SDB partagée - Forfait 3 nuits	354	☐	+
Hébergement en chambre ou canapé-lit double avec SDB Partagée - Forfait 3 nuits	204	☐	+
En ambulatoire sans hébergement	54	☐	+
Je reporte en toutes lettres le montant de mon séjour	Total du séjour		
Le montant de mon séjour est donc de			
.....	Euros TTC (en toutes lettres)		

Au plus tard 40 jours avant la date
J'envoie un chèque/virement de la moitié de ce montant, soit ..... euros TTC avec ce bulletin (p 3 à 5) par courrier/mail afin de valider la réservation de mon séjour. Et je prévois le règlement du solde par virement 14 jours avant.

BULLETIN D INSCRIPTION Initiation au jeûne et randonnée

Detox Esprit Cabanon 2/3

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à Terre d'Eugénia.
Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à Terre d'Eugenia 356 rue d'Endoume - 13 007 Marseille.
Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

I. DOMAINE D'APPLICATION

1. Les conditions générales s'appliquent aux contrats ayant trait à un séjour chez Terre d'Eugenia, ainsi qu'à toutes les autres prestations fournies par le Centre aux participants.
2. Toute disposition dérogatoire figurant dans les CGV du participant ne s'applique pas, sauf si la dérogation a été reconnue explicitement par écrit par le Centre.

II. CONCLUSION DU CONTRAT

1. La réservation ferme d'un séjour (médicalement accompagné ou non) chez Terre d'Eugenia est garantie dans les conditions suivantes :
A : l'envoi du formulaire d'inscription par le participant précédé par la confirmation de réservation et certificat de non contre-indication à la pratique du jeûne suite à consultation médicale (avec le médecin référant lors des séjours médicalement accompagné)
B : le versement d'un acompte de la moitié du prix de la formule choisie (hors massages) afin de valider la réservation.
2. Une réservation devient définitive par le renvoi de la confirmation de réservation par nos services et par le solde de la formule sélectionnée, et ce **au minimum 14 jours avant le début** de la formule sélectionnée.
Une réservation reste valable même si le formulaire d'inscription et le paiement de l'acompte ne sont pas rentrés chez Terre d'Eugenia dans les délais fixés. Une annulation par écrit est donc nécessaire pour annuler la réservation.
3. On ne peut réserver qu'un seul forfait par séjour (sauf exception 2 séjours consécutifs). Les prestations non utilisées dans le cadre de votre cure ne sont pas remboursées.

III. ANNULATION/RÉSILIATION

1. En signant ce contrat, vous acceptez de verser les frais d'annulation de votre réservation, fixés selon les modalités suivantes pour toutes raisons non liées à la pandémie COVID :
Le participant peut annuler sa réservation par écrit uniquement jusqu'à 21 jours avant son arrivée sans frais pour lui. Ensuite, lui seront facturés des frais d'annulation, comme suit :
I: de 20 à 14 jours avant son arrivée = 380 € pour les séjours de 6 nuits. 290 € pour le séjour de 3 nuits
II : à partir de 14 jours avant le début du séjour, le séjour sélectionné est dû en sa totalité pour les séjours de 6 nuits, et de 3 nuits.
Enfin, tout séjour commencé est dû en sa totalité.
En cas d'annulation de la cure par Terre d'Eugenia, tous les versements vous seront intégralement remboursés.
2. En cas de non-respect du règlement interne du Centre, Terre d'Eugenia se réserve le droit d'interrompre la cure aux frais du participant.
3. Les rendez-vous pour les soins individuels doivent être annulés au plus tard la veille avant 20h00, limite après laquelle ils seront facturés. Ceci est également valable en cas de non-utilisation desdits traitements.
4. Terre d'Eugenia se réserve le droit d'annuler le séjour **si les effectifs n'atteignent pas 5 personnes, et en fonction des autorisations et impact de la pandémie de COVID**. Auquel cas le séjour sera reporté à une autre date ou remboursé intégralement.

IV. SERVICES, TARIFS ET PAIEMENTS

1. Toutes les prestations sont facturées sur la base des tarifs en vigueur. Cette liste des prix remplace et annule les tarifs et conditions précédemment en vigueur.
2. La majorité de nos tarifs sont des tarifs tout compris. En cas d'augmentation de la TVA, les prix incluant cette taxe sont automatiquement ajustés.
3. Lors de nos cures, vous pouvez changer de formules soit de votre propre chef, soit suite aux conseils de notre médecin ou naturopathe. **Dans ce cas, un tarif journalier en sus de votre cure s'appliquera.**
Si vous êtes en Formule Detox que vous passez en Formule Detox-jus un tarif journalier en sus de 15 € sera appliqué (pour 1 à 2 jus en plus du jus du forfait). En cas de reprise alimentaire un supplément de 20 euros par jour de reprise sera appliqué

V. ARRIVÉE/DÉPART

1. Le participant n'a pas le droit de revendiquer une chambre spécifique. Nous ferons de notre mieux pour répondre à vos éventuels souhaits.
2. Les chambres réservées sont à disposition du participant à partir de 15h00, le jour de son arrivée à Marseille.
3. Le jour du départ, le participant est prié de bien vouloir libérer sa chambre à 11h00.
4. Une carte d'identité/un passeport sera demandé(e) à tout participant séjournant pour la première fois chez Terre d'Eugenia.

VI. RESPONSABILITÉ POUR LES OBJETS APPORTÉS

1. Terre d'Eugenia décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos effets personnels, en particulier dans le cas de bijoux, documents ou argent liquide.
2. Nous déclinons toute responsabilité pour des dommages résultant directement ou indirectement de l'utilisation du parking du site castel d'Alzac.

VII. DISPOSITIONS FINALES

1. Le lieu de facturation et d'exécution est Marseille
2. Le lieu de juridiction est Marseille.
3. C'est le droit français qui s'applique.
4. Si des dispositions de ces CGV sont devenues caduques ou nulles, les autres dispositions demeurent entièrement valides.
De surcroît, ce sont les prescriptions légales qui prévalent.

BULLETIN D INSCRIPTION Jeûne Esprit Cabanon 3/3

RÈGLEMENT INTERNE DU CENTRE TERRE D EUGENIA

Dans un espace de sérénité et de bien-être comme chez Terre d'Eugenia le respect d'un certain nombre de règles est indispensable pour l'ensemble des hôtes et la réussite de votre jeûne. Nous vous prions de lire soigneusement les conditions ci-dessous, relatives à un séjour chez Terre d'Eugenia. Ces-dernières seront considérées comme implicitement acceptées lors de votre arrivée.

L'utilisation du téléphone portable vous est déconseillée sur l'ensemble du domaine, comme lors des activités et des randonnées. Il n'est possible de téléphoner que depuis les chambres fenêtres fermées afin de ne pas déranger vos voisins, et lors des randonnées en vous mettant suffisamment à l'écart pour ne pas importuner le reste du groupe.

Si un hôte décide de ne pas dormir à Castel d'Alzac, à Marseille, l'hébergement proposée par Terre D'Eugenia, ou de s'absenter pour quelques jours, il peut uniquement le faire avec l'accord de la Direction.

Les séjours Detox Esprit Cabanon, Jeûne Côte Bleue ou Detox-Grands Causses proposés par Terre d'Eugenia ne peuvent être suivis qu'à partir de 18 ans.

Il est **strictement interdit de fumer** (cigarette et cigarette électronique) et de **boire de l'alcool**, aussi bien sur l'ensemble du domaine, que lors des randonnées et dans les chambres des hôtes.

Nos cures de 6 nuits commencent le samedi à partir de 17h et se finissent le vendredi à 13h. Il vous est donc demandé d'arriver le samedi pour 17h et de prévoir de libérer les chambres à 11 heures (en ayant au préalable vidé toutes les poubelles et rangé le lave vaisselle) - Le repas de reprise se tient à midi et vous quitterez le centre le vendredi à 13h. Dans ces conditions nous pourrons vous assurer tout notre professionnalisme et la qualité de notre suivi.

Le respect de l'ensemble de ces règles est capital pour le succès de votre séjour Detox. Il en est de même pour les conseils prodigués par notre médecin, naturopathe et autres collaborateurs.
Si un participant ne respecte pas le règlement à plusieurs reprises, la Direction se réserve le droit d'interrompre la cure et d'annuler la réservation. Les frais incombent alors, au participant.
Les animaux ne sont pas autorisés dans la cure Detox Esprit Cabanon.

Veuillez noter que Terre d'Eugenia travaille avec un jeune chien mâle castré de race Berger Australien qui a la particularité de donner beaucoup d'énergie et d'amour à qui veut bien jouer avec lui - il participe en quelque sorte à vous apaiser lors de ce séjour - on le prénomme « le amma canin de Castel d'Alzac et ses prestations ne sont pas facturées ».

Les randonnées sont encadrées par un animateur disposant a minima du niveau SA1. L'animateur n'a pas d'obligation de résultat mais de sécurité.

Chaque hôte se doit de **respecter la nature**, les propriétés privées traversées, et les règles élémentaires de sécurité. Il respecte également les **recommandations de l'animateur**.

L'hôte se doit d'être bien équipé pour la pratique de la randonnée, en particulier le port des chaussures de randonnées est obligatoire (crantage des semelles et maintien de la cheville par une tige) mais doit également être vigilant sur la nécessité d'être autonome en eau.

Chaque hôte dispose d'une couverture assurance maladie valide lors du séjour chez Terre d'Eugenia

Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre et du jeûne sera fourni par chaque hôte.

☐ **J'ai lu et accepte les conditions générales de vente, d'annulation du centre Terre d'Eugenia**

☐ **J'ai lu et accepte le règlement interne du centre**

☐ Oui ☐ Non J'accepte de recevoir la news letter mensuelle de terredeugenia.com

☐ Oui ☐ Non Droit à l'image : J'autorise Terre d'Eugenia à utiliser mon image comme « illustration en situation » sur le site terredeugiuenia.com, sur le compte Facebook ou Instagram de terredeugenia, ou dans les news letters

Nom **Prénom**

Date **Signature** .....

terre d'eugenia

5

Informations pratiques

Le contenu de vos bagages

Les indispensables

☐ une paire de **chaussures de randonnées montantes** pour protéger vos chevilles (Attention aux chaussures neuves, prévoir le cas échéant de les porter quelques jours avant - et prévoir un remplacement pour les chaussures de plus de 8/10 ans car les plastiques se fissurent souvent)
☐ des chaussettes
☐ une veste de randonnée
☐ un sac à dos de 10 à 20 litres
☐ un k-way, imperméable, **un poncho de pluie**
☐ un pull ou une polaire

Nous vous conseillons

☐ des bâtons de marche (pour alléger le poids et préserver ainsi vos articulations)
☐ une ou 2 **gourdes** 1 litre et/ou un thermos l'hiver
☐ une serviette fine pour les siestes en randonnée
☐ des lunettes de soleil
☐ un chapeau, un bonnet ou une casquette
☐ de la crème solaire
☐ des pansements double peau compeed
☐ un stick pour les lèvres
☐ une **bouillotte pour soutenir la detox de votre foie**
☐ pour les plus avertis votre **bock à lavement** (sinon achat sur place 15 euros le bock)
☐ un contenant en verre « doggy bag »pour repartir avec les éventuels restes de mets du repas de reprise

N'oubliez pas

☐ une paire de chaussures confortables
☐ des chaussons pour l'intérieur
☐ des tenues confortables
☐ une tenue large pour les éveils corporels et méditations
☐ un **maillot de bain** et une fouta ou serviette de plage type quechua
☐ votre **tapis de Gym/Yoga** - Conditions spéciales COVID
☐ suffisamment de **masques** pour votre séjour - Conditions spéciales COVID
☐ des **lingettes désinfectantes** pour les surfaces - Conditions spéciales COVID
☐ de la **solution hydroalcolique** - Conditions spéciales COVID

Nous vous fournissons

☐ les draps

A votre charge les serviettes de toilettes, gel douche et shampooing.

Nota : Les chambres ne ferment pas à clef, les cabanons oui.

Les différents espaces

La maison :

□ La Maison de village « esprit cabanon » est un voyage à elle seule avec sa décoration colorée et originale. Au Rez-de-Chaussé une cuisine à l'esprit méditerranéen. Le salon Bleu accueillera les discussions de fin de journée. La maison principale se compose d'une belle salle de bain ainsi qu'une chambre.

Au deuxième étage se trouve une salle de pratique traversante de Yoga qui jouit d'une luminosité. La salle donne sur un toit terrasse de 40 m2 avec une vue sur le port des Goudes et la mer. Cette terrasse est sans doute le point fort de cette maison qui accueille tous les soirs un fabuleux coucher de soleil.

Les logements :

Deux appartements que l'on appelle communément cabanon dans le village , sont accolés à la maison. Ils accueilleront le reste des participants au stage et se composent de la manière suivante :

Le premier cabanon de 38 m2 se compose d'un premier espace avec chambre lit double, d'une SdB et d'un WC séparés partagés
et d'un deuxième espace comprenant une cuisine et un salon avec un canapé lit double au matelas confortable.

Le second cabanon de 36 m2 se compose d'un premier espace au Rez de chaussée avec canapé lit double au matelas confortable, d'une SdB et d'un WC séparés partagés
et d'un deuxième espace à l'étage comprenant une cuisine et un salon avec un canapé lit double au matelas confortable.

Une chambre de 15 m2 dans la maison principale avec un lit Queen size.

Les espaces pour la pratique du Yoga / méditation / respiration ...

La salle de Yoga est disponible pour accueillir les éveils corporels et cours de Yoga Nidra, respiration…
Le toit-terrasse est également un endroit privilégier pour pratiquer.
La plage se trouve à 1mn à pied et peut être un lieu original et agréable pour l'éveil corporel. Enfin autour de la maison, à moins de 20 mn de marche des **esplanades plates d'herbe** face à le mer feront de superbes espaces de travail à ciel ouvert en pleine nature.

Nota
□ les **draps sont fournis et les lits sont faits à votre arrivée**. Je vous demanderai de défaire les draps lors de votre départ.
□ L'accès aux calanques se fera à pied au départ de la maison.
□ L'usage de la salle de bain partagée de chaque cabanon se fera en bonne intelligence.

Informations pratiques tourisme

Les curiosités à découvrir dans le quartier

A 1mn à pieds :

□ Le massif de Marseilleveyre dans le parc national des Calanques entre Cassis et Marseille
□ Le village de pêcheurs des Goudes
□ La mer

De 30 à 45 minutes :

□ La Coline du bois sacré qui mène à la basilique de Notre Dame de la garde.
□ La vue extra-ordinaire à 360 degrés de Marseille sur la colline de la Garde, le spot incontournable de Marseille, sur le parcours du GR2013.
□ La corniche et ses magnifiques demeures du 19ème siècle, une route incroyable qui longe la mer du vieux port de Marseille vers les plages du Prado.
□ L'abbaye de Saint Victor et son charmant quartier.
□ Le palais du Pharo et sa vue sur l'entrée du vieux port et du Mucem.
□ Le Mucem et le quartier historique du panier
□ La fabuleuse reconstitution de la grotte Cosquer au musée de la Méditerranée
□ Et tant d'autres quartiers cachés à découvrir.…
L'anse de la Fausse Monnaie et son petit port de pêcheur.
□ L'anse de Maldormé et sa plagette authentique
□ Le front de mer sur les rochers face à l'ilot Gaby
□ Le petit port de Malmousque et sa vue sur la côte bleue
□ Le jardin de la Villa Valmer et sa vue imprenable sur l'anse du petit Nice et le quartier de Malmousque- un des plus beaux spot de coucher de soleil de Marseille.

Et aussi :

□ La côte bleue, son charmant chemin de douanier
□ L'Estaque plage - Estaque gare sur les traces de Cézanne.
□ La corniche et ses magnifiques demeures du 19ème siècle, une route incroyable qui longe la mer du vieux port de Marseille vers les plages du Prado.

.
.
.

terre d'eugenia

Adresses utiles

http://www.calanques-parcnational.fr/fr

https://www.marseille.fr

Rappel processus de paiement / réservation séjour Detox Esprit Cabanon

Une fois que ma pré-inscription est validée par Anne Swiader suite à entretien téléphonique

J'effectue un **virement pour Terre d'Eugenia à l'aide du RIB ci-après**

égal à la moitié du montant de mon séjour tel que choisi et noté en page 3 >

Puis 14 jours avant la date de mon arrivée :

J'effectue un virement du **solde de mon séjour pour Terre d'Eugenia** à l'aide du RIB ci-après

CIC

RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10096	**18062**	**00029562401**	**49**	**EUR**

Domiciliation
CIC MARSEILLE GAMBETTA

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)
FR76 1009 6180 6200 0295 6240 149

BIC (Bank Identifier Code)
CMCIFRPP

Domiciliation
CIC MARSEILLE GAMBETTA
8 ALLEES LEON GAMBETTA
BP 2199
13207 MARSEILLE CEDEX 01
33496206238

Titulaire du compte (Account Owner)
TERRE D'EUGENIA
356 RUE D ENDOUME
13007 MARSEILLE

Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.

PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVE

terre d'eugenia

Information Pratique accès

Adresse du centre

Quartier des Goudes

105 boulevard Alexandre Délabre
13 008 - Marseille

Comment s'y rendre

□ Gare routière Saint-Charles Marseille (bus)

□ Gare SNCF Saint-Charles Marseille

□ Aéroport de Marseille Marignane

□ Navette Aéroport Marseille Marignane > Gare Saint Charles toutes les 20 mn - compter 30 mn de trajet

□ **De la gare saint Charles**
> Metro Ligne 2 Direction Dromel > Arrêt Perrier
> Marcher vers l'arrêt de Bus Prado Perrier
> Prendre le Bus N° 19 vers la Madrague de Montredon > Arrêt Madrague de Montredon
> Puis au même arrêt Madrague de Montredon > Prendre le Bus N° 20 vers Callelongue > Arrêt Les Goudes Giraud Boulevard Alexandre Délabre
Marcher jusqu'au N° 105 Boulevard Alexandre Délabre, puis prendre la petite rue de la Fontaine à gauche du 105 > reprendre à gauche dès que possible > C'est la première maison avec une façade blanche > puis appelez moi au 07 78 05 04 79 (Anne) ou 06 95 61 86 23 (Sabrina)

Compter 1 bonne heure ++ en semaine

□ **Je déconseille de venir en voiture** - mais si toutefois vous y tenez le parking se fera dans la rue. Aucun stationnement n'est prévu pour votre voiture.

□ Possibilité de garer votre vélo dans la ruelle devant la maison

N'hésitez pas à nous contacter pour tout question relative à votre arrivée

Contact organisateur du séjour
Pour tout renseignement

Anne Swiader
07 78 05 04 79