

LES ACTIVITES AU JARDIN DES DOUARS ET DANS LA REGION D'ESSAOUIRA

Activités



Chers clients,

Nous sommes ravis de vous accueillir au Jardin Des Douars et souhaitons vous faire profiter pleinement de votre séjour. Pour cela, nous avons listé pour vous les meilleures activités à faire pendant votre temps ici à l'hôtel, ainsi qu'à l'extérieur, afin d'apprécier la diversité qu'offre la Essaouira et sa région .

Balades et Plages



Nous vous encourageons à scanner les QR codes ci-joints pour retrouver nos cartes interactives personnalisées sur Google map avec toutes nos adresses et prestataires préférés !

LE CLUB DES DOUARS

Le Club des Douars propose un cadre privilégié pensé à la fois pour le sport et le bien-être, au cœur d'un environnement naturel préservé, dans une atmosphère conviviale et soignée.

o Play Padel

Vous pourrez rejoindre le Club des Douars depuis l'hôtel en traversant notre potager derrière le bar de la piscine calme. Notre club vous propose 4 terrains ainsi qu'un bar avec sa terrasse conviviale et ombragée pour profiter d'un bon cocktail après votre partie. Réservez vite votre terrain ou une leçon privative à la réception de l'hôtel ou directement au Club des Douars ! N'hésitez pas à nous demander d'ajouter votre contact sur un groupe whatsapp pour vous aider à trouver des partenaires de jeux !

Tarifs pour les résidents du Jardin des Douars :

- Location du terrain (prêt des raquettes) : 400 MAD /1h30
- Leçon privative avec notre coach 1 à 4 pers : 600 MAD /1h

Règlement sur votre note à l'hôtel

Règlement sur votre note à l'hôtel



o Wellness Classes

Au Club, nous avons aussi un espace dédié au mouvement et au bien-être niché au cœur de notre potager. Chaque semaine nous proposons des Wellness Classes, une diversité de pratiques : Yoga, Pilates, Body training, Breathwork & Méditation. Une offre complète de cours collectifs tout au long de la semaine, des sessions le matin pour bien commencer la journée, ou plutôt en fin de journée pour se relaxer. Le Club organise aussi des sessions privées à la demande, en fonction de vos disponibilités et celles de nos coaches.

Planning Wellness Printemps - Eté 2026 :

Lundi	9.00 - Soft Pilates by Pascale (60 min – 200dh) 17.30 - Hatha Yoga by Emilie (75 min – 250dh)	Vendredi	10.00 - Yoga Morning Flow by Emilie (75 min – 250dh) 12.30 - Athlétic Pilates by Julie (75 min – 250dh) 18.00 : Stretching & mobility by Pascale (60min – 200dh)
Mardi	10.00 - Eveil Interieur by Léa (75 min – 250dh) 18.00 - Yin Yoga by Marie-France (75 min – 250dh)	Samedi	9.00 - KickBoxing Cardio by Abdel (60 min – 200dh) 10.30 - Yoga Core and Series by Marion (75 min – 250dh)
Mercredi	9.30 - Flow des Saisons Vinyasa Yoga by Marion (75 min – 250dh) 18.00 - Body Balance by Pascale (75 min – 250dh)	Dimanche	10.00 - Vinyasa Slow Tempo by Emilie (75 min – 250dh) 17 :30 : Pilates & Yin Yoga by Julie (75 min – 250dh)
Jeudi	10.00 - Human Vinyassa Yoga by Marie-france (75 min – 250dh) 17.30 : Tabata Circuit Training By Edouard (60 min – 200 dh)		

Inscriptions à l'avance via la réception

Règlement sur votre note à l'hôtel



ACTIVITES A L'HÔTEL

o Soins au Spa

Offrez-vous un moment de détente dans notre spa, Les techniques de massages et les soins du corps prodigués autour du hammam constituent un élément essentiel de la culture marocaine et donc du Jardin des Douars ! Laissez vous aller entre les mains de nos thérapeutes particulièrement expérimentées, choisissez entre un gommage à la pulpe d'argan sous la coupole du grand hammam, un massage en duo ou en solo, un soin esthétique...Vous trouverez la carte des soins dans votre chambre. Le Spa est ouvert tous les jours de 10h à 20h (dernier soin à partir de 19h).Les réservations se font directement au Spa. Découvrez également au Spa un espace boutique avec une jolie sélection ainsi que quelques produits esthétiques.

Tarifs :
- Variables selon les soins choisis Règlement sur votre note à l'hôtel



o Jeux de Société

Nous tenons à votre disposition plusieurs jeux de société ainsi que des trousse de coloriages et peinture pour les petits. N'hésitez pas à passer à la réception pour demander la liste et nous les emprunter.

o Thé sous l'Arganier du Potager avec Ahmed

Un temps d'échange et de transmission à la rencontre des plantes du potager, des saisons et du savoir-faire traditionnel. Une parenthèse gourmande vous attend : thé aux herbes fraîchement sélectionnées et pâtisseries fines servies dans l'esprit du partage marocain. Une expérience offerte uniquement en français pour 8 personnes maximum, tous les dimanches à 11h30 : Rendez-vous avec Ahmed à la réception.

Inscription à la reception, places limitées !
gratuite

Activité



o Activité Mixologie avec Zouitny

Venez profiter d'une expérience de mixologie au bar de la terrasse avec Zouitny notre Bar manager. Apprenez à faire un sirop végétal avec des herbes fraîches de notre potager, Zouitny sera ravi de vous confier les secrets des meilleurs cocktail. Puis vous réaliserez votre cocktail ou mocktail signature avant de le siroter sur la terrasse !

Avec des herbes fraîches de saison récoltées dans notre potager, Zouitny notre bar manager vous apprendra à faire votre sirop végétal et partagera avec vous tous les secrets des meilleurs cocktails.

Possibilité d'atelier chaque jour à 16h30 (sauf le samedi) sur demande préalable – inscription 24h à l'avance à la réception

Tarif :
- 250dh /pers Règlement sur votre note à l'hôtel



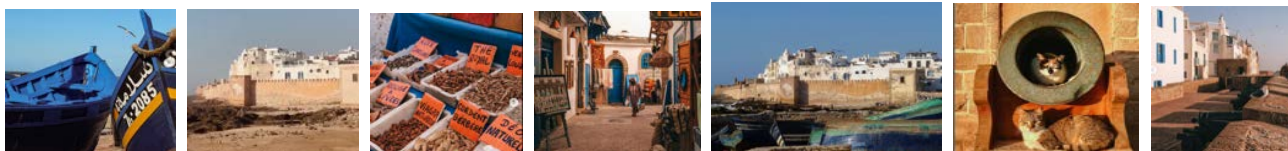
ACTIVITES EN DEHORS DE L'HOTEL

Bienvenue à Essaouira ! Ses remparts que cognent les vagues de l'Atlantique, ses façades blanches aux volets bleus et ses souks animés font d'elle une ravissante médina dont on tombe très vite amoureux. Venir à Essaouira sans y voir les magnifiques dunes qui se jettent voluptueusement dans l'océan serait vraiment dommage ! La région d'Essaouira avec sa nature omniprésente est un superbe terrain de jeu, à vous de choisir le vôtre ! Toutes les activités listées ci-dessous sont réservables auprès de notre réception.

o Visite Guidée de la Médina

Notre guide local vous fera visiter le cœur de Mogador, découvrir son histoire et partager ses secrets.

Tarifs :
- 150 MAD à 200 MAD par pers (selon le nombre) Règlement en espèces auprès de notre partenaire



o Balade à Cheval ou à Dromadaire

Un autre moyen de découvrir la nature environnante. Au départ de Diabat, (15 minutes en voiture du Jardin des Douars), pour une balade de 1h à 3h. Les chevaux de notre partenaire sont des Arabo-barbes, ils sont vifs et parfaitement adaptés au terrain, ils satisferont particulièrement les cavaliers expérimentés. Vous préférez une monture locale ? Alors le dromadaire est fait pour vous et il est adapté pour toute la famille !

Tarifs :

	1 heure	2 heures	3 heures
Balade Cheval	250 MAD	400 MAD	500 MAD
Balade Cheval SUNSET	300 MAD	500 MAD	600 MAD
Balade Dromadaire	200 MAD	300 MAD	450 MAD
Balade Dromadaire SUNSET	250 MAD	450 MAD	X

Règlement en espèces auprès de notre partenaire



o Cours de Cuisine Marocaine

A l'entrée de la médina, dans un ancien entrepôt, L'Atelier vous accueille par petits groupes (8 pers max) pour découvrir les secrets de la gastronomie marocaine. Dans une ambiance amicale et détendue, les ateliers d'une demi-journée vous apprendront à réaliser un repas traditionnel : tajines, couscous ou cornes de gazelle n'auront plus de secret pour vous !

Tarifs :
- Cours salé (10h30 à 14h30) : 600 MAD (repas inclus)
- Cours sucré (15h à 17h) : 300 MAD (goûter inclus)
- Déjeuner et tour du souk pour accompagnant 12h30-14h45 : 200 MAD Règlement auprès de notre partenaire



o Balade en Mopylette rétro 100% électrique

Notre partenaire Lou's Rides (@lousrides) propose des balades au cœur de la culture marocaine alliant points de vue époustouflants, visites fascinantes et rencontres chaleureuses, sans efforts, sur de petites motos au look rétro et 100% électriques, faciles à manier et accessibles à tous sans permis, de 8 à 88 ans.

- **Découverte Express** : Découvrez l'histoire d'Essaouira de manière unique et ludique.
Durée 1h15 – 420 MAD/pers si 1 pers/bike – 315 MAD/pers si 2 pers/bike - Départ de l'ancienne médina.
- **Twilight by the Sea** : Pacourez la côte Sud d'Essaouira et apprenez plein d'anecdotes sur Essaouira
Durée 2h – 590 MAD/pers si 1 pers/bike – 470 MAD/pers si 2 pers/bike - Départ de l'ancienne médina.
- **Le Grand Tour d'Essaouira** : Vivez un savoureux mélange de ville et de campagne, découvrez les secrets de l'huile d'Argan et profitez d'une pause thé dans un endroit charmant.
Durée 3h – 980 MAD/pers si 1 pers/bike – 710 MAD/pers si 2 pers/bike - Départ de l'ancienne médina.

○ Kitesurf / Windsurf / Surf / Wingfoil

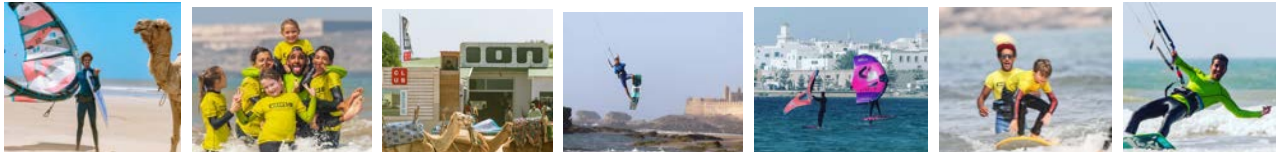
À ESSAOUIRA :

Vous souhaitez naviguer dans la baie d'Essaouira ? De renommée internationale, la baie d'Essaouira vous offre un terrain de jeu exceptionnel protégé par ses îles. Grâce au vent des Alizés qui baigne notre cité, vous pourrez pratiquer le kitesurf, windsurf, Foil et surf (quand le vent se calme en hiver !) Nous vous proposons un partenaire de qualité : le *ION Club* (Océan Vagabond) vous accueille toute l'année, pour cours ou location de surf/kitesurf/windsurf/wing foil, débutants ou confirmés.

Tarifs :

- Variable selon les clubs et les formules choisies Règlement en espèces auprès de notre partenaire
- Pour des questions d'assurance et conditions météo, les réservations se font directement entre le client et le club.

Good deal : Ion Club offre une remise de 10% pour tous les clients du Jardin des Douars !



À SIDI KAOUKI :

Le spot de Sidi Kaouki est incontestablement l'un des plus beaux de la région, sa large plage de beach break offre un spot de surf réputé : venez surfer les vagues de Kaouki en hiver ou domptez les vents puissants au printemps et en été en wind surf et kitesurf ! Le club nautique de Boujma Guilloul, notre athlète local (plusieurs fois champion du monde de Windsurf) vous attend chez BOUJ X SPORTS à Sidi Kaouki ! Il dispose de matériel de qualité, tant pour la location que pour les cours tous niveaux (surf/kitesurf/windsurf/wingfoil).

Tarifs :

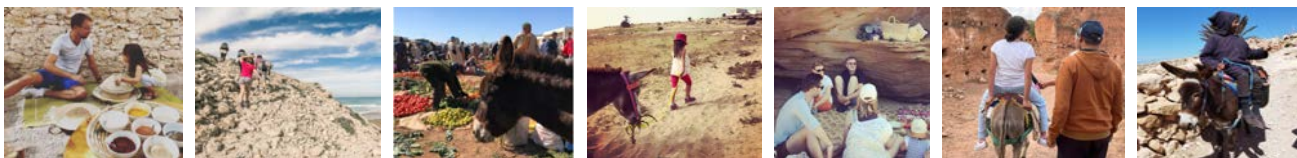
- Variable selon les clubs et les formules choisies Règlement en espèces auprès de notre partenaire
- Pour des questions d'assurance et conditions météo, les réservations se font directement entre le client et le club.

Good deal : Bouj X Sports offre une remise de 10% pour tous les clients du Jardin des Douars !



○ Randonnées Pédestres Écotourisme

Notre partenaire Berberlands-Écotourisme, propose une offre variée de randonnées pedestres avec un accueil chez l'habitant pour une pause thé ou un déjeuner. Une équipe passionnée qui vous fera découvrir la nature d'Essaouira et son monde rural, pleins de charme et de douceur. Il est conseillé de réserver en avance.



Les balades ½ journée (2 personnes minimum) :

ARGANIER : Parcours idéal pour les personnes souhaitant faire une balade tranquille. Découverte d'une forêt d'arganiers et visite d'une coopérative d'huile d'argan ainsi que les ruines d'une ancienne sucrerie du 16ème siècle. Thé chez l'habitant. Sur demande, les enfants pourront monter sur un petit âne sur une partie du parcours.

Tarif : 700 MAD/2 pers + 300 MAD par pers sup.

LES CASCADES DE SIDI M'BARK : Marche sur une plage déserte et sauvage en traversant un milieu dunaire pour arriver aux cascades de Sidi M'Bark. Ici la nature offre un spectacle magnifique ! En fin de matinée, une famille vous accueillera pour déguster le thé dans la plus pure tradition de l'hospitalité marocaine.

Tarif : 700 MAD/2 pers + 300 MAD par pers sup.

L'OASIS : La source de l'Oasis alimente toute la région, en cheminant vers la source en direction du marabout de Sidi Bourahmoune vous traverserez des champs et profiterez d'une superbe vue d'ensemble de l'oasis. La balade se termine en buvant un thé chez une famille qui se dédie à la vannerie traditionnelle.

Tarif : 700 MAD/2 pers + 300 MAD par pers sup.

LE SOUK du MERCREDI : Marché typique du village berbère d'Ida Ougourd. Vous y découvrirez comment la vie s'organise en campagne, mention spéciale pour le parking des ânes ! Pour terminer la matinée vous prendrez un thé en observant l'effervescence du marché. La balade se terminera par la visite d'une coopérative d'huile d'argan.

Tarif : 700 MAD/2 pers + 300 MAD par pers sup.

LE SOUK du DIMANCHE – DÉGUSTATION : Le plus grand marché rural de la région d'Essaouira a lieu chaque dimanche à Had Draa, (30 km d'Essaouira). Le marché donne un aperçu authentique de la vie quotidienne de la campagne marocaine. Nous goûterons une variété de produits alimentaires locaux.

Tarif : 900 MAD/2 pers + 400 MAD par pers sup.

Les balades 1 journée :

- **GRAND PAYSAGE** : Randonnée assez sportive qui permet de faire de belles rencontres et d'admirer de merveilleux paysages. Balade au cœur d'une forêt d'arganiers pour rejoindre l'océan, en passant par les cascades de Sidi M'Bark, vous traverserez des jardins en terrasse. Le midi, pause chez l'habitant pour déguster un tajine.
Tarif : 1100 MAD/ 2 pers + 400 Mad par pers sup.
 - **COURS DE CUISINE & SOUK DE CAMPAGNE** : Nous commencerons par la visite d'un marché (souk) de campagne débordant de légumes fraîchement récoltés. Les cours de cuisine se déroulent au cœur d'une ferme. Des femmes berbères nous apprendront à cuisiner sur le feu des plats typiques. Possible les jours de souk : jeudi et mercredi.
Tarif : 1700 MAD/ 2 pers + 600 Mad par pers sup.
 - **DROMAPIED**: Le départ de la balade se fait à dos de dromadaire en partant de la plage sauvage au nord d'Essaouira, échanges avec l'éleveur de dromadaires sur cet animal typique du Maroc. Pique-nique dans la forêt d'acacias, et retour à pied à Essaouira par des pistes faciles, observation de la faune et la flore.
Tarif : 1300 MAD/ 2 pers + 500 Mad par pers sup.
- * Gratuit pour les enfants de - de 3 ans mais il faut les signaler pour avoir une place dans le transport.
* Les annulations moins de 24h avant la balade seront facturées.
* Prix supplémentaire pour un âne portant les enfants : possible pour balades Arganier et Cascades : 150 MAD/ Ane
Les règlements doivent se faire en espèces uniquement auprès de notre prestataire

Règlement en espèces auprès de notre partenaire



ACTIVITES CREATIVES

o Bar à Paniers Pascale Met Les Voiles

Une super activité créative à faire avec Pascale, dans son atelier (route de Safi). Vous choisissez votre panier, la couleur, le mot doux, les lanières pour repartir avec une création aussi unique qu'originale ! L'atelier dure 2 heures, réservation obligatoire. Possibilité d'atelier au Jardin des Douars à partir de 2 personnes.

Tarifs des ateliers chez Pascale :

- 290 MAD/adulte (hors transport)
- 180 MAD/ enfant (entre 8 et 11 ans)

partenaire

Règlement en espèces auprès de notre

Tarifs des ateliers au Jardin des Douars (à partir de 2 personnes) :

- 380 MAD/adulte
- 280 MAD/ enfant (entre 8 et 11 ans)

l'hôtel

Règlement sur votre note à



o Atelier Poterie By Lo

Découvrez l'art de la poterie avec Laurence, façonnage, émaillage, raku, peinture sur céramique, tournage... Plusieurs possibilités de stage sont possibles dans un atelier très agréable niché au cœur du carré nomade. Atelier de 2 heures, à partir de 6 ans, réservation obligatoire.

Tarifs :

- à partir de 250 MAD / adulte (hors transport)
- à partir de 200 MAD/enfant (à partir de 6 ans)

partenaire

Règlement en espèces auprès de notre



DECOUVERTE DE NOTRE REGION PAR VOS PROPRES MOYENS

"Osez explorer notre belle region par vous même, les locaux seront ravis de vous accueillir ! Une voiture de location pour quelques jours vous donnera beaucoup de liberté pour découvrir les environs !

o *Souk d'Ida Ougourd*

Le mercredi matin, les habitants de la campagne environnante se retrouvent au souk d'Ida Ougourd pour vendre et acheter la production hebdomadaire. Ambiance et immersion en terre berbère garantie !

o *Balade aux cascades de Sidi M'Bark et Pique-nique du JDD*

On vous explique comment aller aux cascades de Sidi M'bark et on vous prépare même le pique-nique du JDD ! Prévoir 45 minutes de route et 30 minutes de marche. Au programme : marche/dunes/baignade et vie rurale.

Tarifs :

- Pique-nique adultes : 145 MAD /pers (hors boisson)
- Pique-nique enfants – de 12 ans : 105 MAD

Règlement sur votre note à l'hôtel

Nous espérons que cette liste non exhaustive vous aidera à profiter au maximum de votre séjour. N'hésitez pas à contacter notre équipe pour toute question ou pour effectuer des réservations.

Nous vous souhaitons un agréable séjour à Essaouira !