



ES SAADI
MARRAKECH RESORT



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE
YOGA CLUB PARIS

BIENVENUE AU ES SAADI MARRAKECH RESORT
RETRAITE YOGA
23-26 MARS 2018

Partir pour une parenthèse enchantée
de bien-être et de découverte de soi

CONTACT

Une question durant votre séjour ?

N'hésitez pas à solliciter le concierge du Palace, présent tout au long de votre retraite (Téléphone au 56).
Pour le Room Service, veuillez téléphoner au 58 pour le Palace ou au 54 pour l'Hôtel.



LE PROFESSEUR CHARLOTTE SAINT JEAN

D'origine anglaise et passionnée de Yoga depuis plus d'une vingtaine d'années, elle enseigne sa passion depuis 2002 en France. Sa pratique personnelle et son enseignement sont le reflet d'une vie saine, pleine de gratitude, de joie et de recherche du bien-être.

Son style unique est influencé par divers enseignements de professeurs venus d'horizons différents. En plus de ses nombreuses années de formation, elle prend régulièrement part à des retraites de Prana Flow, d'Ashtanga, de Vinyasa ou encore d'Insight Yoga.

De ces enseignements, elle a su préserver les messages de chaque discipline, dans un style qui lui est propre, respectueux des traditions.

Charlotte partage aujourd'hui sa vie entre sa famille et sa passion pour le yoga et le bien-être. Elle organise le Festival de Yoga de Val d'Isère et co-organise le festival Women's Spirit à Paris.



LE SHIVASHAKTI YOGA

Le terme "Shakti", dans la tradition indienne, signifie "puissance", "énergie" ou "force". Il peut se décrire comme la créativité innée de chaque être vivant. C'est l'énergie vitale qui fait couler le fleuve, fait respirer, battre le cœur, stimule les muscles et active les neurones. Il représente le dynamisme créatif fondamental qui donne naissance à l'univers.

Appliqué au Yoga, le shakti révèle l'état d'union entre le corps, l'esprit et l'âme. Le corps est meut par une force singulière: il est envahi par le prana, l'énergie vitale. Le corps bouge seul et avec fluidité, jusqu'à anticiper par lui-même les mouvements yogi, avec souplesse et harmonie.



LE PROGRAMME

Les cours de Yoga auront lieu à la salle de sport du Palace, au 1^{er} étage du Spa.

VENDREDI 23 MARS 2018

12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Charlotte Saint Jean
Lobby Bar du Palace

12H30

Séance ShivaShakti Yoga
Cette séance a pour objectif de récupérer après le voyage et de commencer la retraite en douceur.

14H00 - 15H00

Bar à salades - Lagon & Jardin

18H30 - 19H30

Présentation de la méthodologie ShivaShakti
Méditation & Pranayama pour préparer votre soirée

20H30

Dîner slow food avec option végétarienne
Restaurant Gastronomique La Cour des Lions

SAMEDI 24 MARS 2018

N'oubliez pas de commander* et de boire votre infusion qui vous sera servie en chambre.

6H30 - 7H00

Méditation matinale (proposée en option)
Spa du Palace

7H00 - 8H00

Collation légère recommandée au minimum 1h avant la pratique : jus, fruits secs et de saison - Othello

9H00 - 11H00

Séance de ShivaShakti Vinyasa Yoga : pratique « Solaire & Feu », pour accueillir l'énergie du matin. Pranayama et relaxation profonde

À PARTIR DE 11H30

Brunch détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H30

Hammam, gommage marocain suivi d'un massage signature au Spa (sur réservation), ou visite du Musée Saint Laurent, ou après-midi de libre.

18H00 - 19H30

Séance de ShivaShakti Yoga : pratique « Lunaire, Terre & Eau » pour se connecter avec la terre et ancrer le mental.

20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne
Restaurant Gastronomique Le Saadi

DIMANCHE 25 MARS 2018

N'oubliez pas de commander* et de boire votre infusion qui vous sera servie en chambre.

6H30 - 7H00

Méditation matinale (proposée en option)
Spa du Palace

7H00 - 8H00

Collation légère recommandée au minimum 1h avant la pratique : jus, fruits secs et de saison - Othello

9H00 - 11H00

Séance de ShivaShakti Vinyasa Yoga : pratique « Air & Espace », pour enraciner l'air, accueillir l'espace, créer et canaliser l'énergie.

À PARTIR DE 11H30

Brunch détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H30

Hammam, gommage marocain suivi d'un massage signature au Spa (sur réservation), ou visite du Musée Saint Laurent, ou après-midi de libre.

18H00 - 19H00

Pratique Yin Yoga et relaxation Yoga Nidra

20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne
Villa Maharadja

LUNDI 26 MARS 2018

N'oubliez pas de commander* et de boire votre infusion qui vous sera servie en chambre. Mise à disposition de fruits secs.

7H00 - 8H30

Séance de ShivaShakti et méditation

9H00 - 10H00

Petit déjeuner, jus et infusions, fruits secs et de saison

UN ACCÈS AU SPA ILLIMITÉ

POUR SE LAISSER ALLER À LA DÉTENTE ABSOLUE...

En plus des cours, bénéficiez d'un accès libre aux infrastructures exceptionnelles du Es Saadi et son Spa au Palace, notamment au parcours de purification et de régénération de l'Oriental Thermae®.



L'ORIENTAL THERMAE®

D'une conception unique, l'Oriental Thermae® vous propose un parcours de purification et de régénération de l'organisme. L'Oriental Thermae® met à votre disposition un ensemble de bains de chaleur sèche ou humide, dans une ambiance alternant le chaud et le froid.

LE HAMMAM ET GOMMAGE ES SAADI

Héritage oriental des coutumes antiques, le hammam marocain est un bain de chaleur humide sans vapeur : dans un décor arabisant et raffiné, la chaleur laisse une impression de douceur. Ce rituel comprend le fameux gommage au savon noir et procure une détoxification intense des cellules, soulageant des courbatures et des douleurs ligamentaires.

LES MASSAGES SIGNATURE

Tous les massages « Signature Es Saadi » ont été conçus sur-mesure pour le Spa du Palace. Ces massages varient en intensité, en profondeur et en rythme pour relancer la circulation de l'énergie, apaiser les tensions et rétablir le flux entre l'esprit et le corps.



Inclus dans votre cure : eau, jus et infusion à volonté.
Contactez le 58 pour le Palace ou le 54 pour l'Hôtel pour toute commande.

LA DÉCOUVERTE D'UNE CUISINE SLOW* FOOD



LE BAR À SALADES BIO DU LAGON ET JARDIN

Une cuisine aux recettes saines et équilibrées, riches en fibres, qui booste l'organisme tout en utilisant des éléments faibles en calories et en matières grasses, pour manger « durable et sain ».

Par exemple, la spiruline, micro-algue extrêmement riche en protéines, ou encore les graines de lin, très riches en Oméga 3, permettent de préserver le cœur et de favoriser un renouvellement cellulaire de qualité.

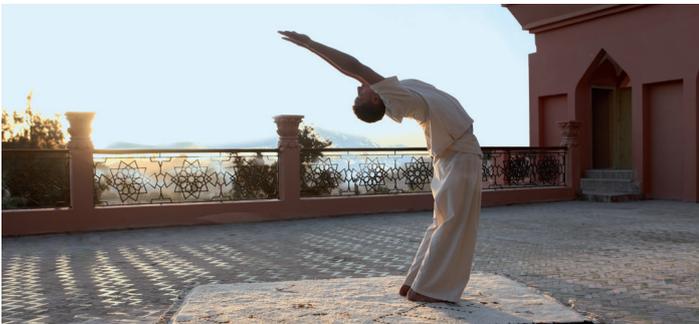
Au restaurant le Lagon & Jardin, tout près de la piscine du Palace, un bar à salades bio et sain vous est proposé. Les amateurs de mélanges légers et gourmands peuvent choisir parmi des légumes crus ou cuits, céréales, condiments, herbes fraîches, cultivés dans le verger et potager bio de la famille, situés dans la vallée de l'Ourika.



En accompagnement, choisissez un délicieux jus ou smoothie détox, énergisant ou alcalinisant préparé maison, à partir de fruits et légumes frais.

**Sustainable Local Organic Wholesome*

POUR UNE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE TOTALE SUIVEZ LE GUIDE !



1 • Boire un jus de citron tiède à jeun tous les matins. Il vous assure un corps hydraté, une digestion facilitée, une dose de vitamine C pour l'énergie et un teint plus clair. Par ailleurs, c'est un aliment alcalinisant : il va lutter contre l'acidification du corps dont on sait qu'elle est source d'inflammations et propice aux maladies.

2 • Bien s'hydrater tout au long de la journée. Pour commander de l'eau, des infusions ou des jus durant votre retraite, contactez le Room Service.

3 • Prévoir de se restaurer et de finir au moins une heure avant les cours votre repas ou votre collation.

4 • Flâner dans les jardins idylliques du Es Saadi Marrakech Resort.

5 • Le soir, se plonger dans un bain bien chaud pour récupérer et se relaxer.

6 • Et enfin ... se coucher tôt !



ES SAADI
MARRAKECH RESORT

L'émotion est notre héritage