



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE
YOGA CLUB & SPA

BIENVENUE AU ES SAADI MARRAKECH RESORT
RETRAITE YOGA
1^{er} - 04 FÉVRIER 2019

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

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
info@essaadi.com - +212 5 24 33 74 00



LE PROFESSEUR CAMILLE SATYA

Issue du milieu de la danse, Camille découvre le yoga en 2008 en Inde lors d'un tour du monde.

Son apprentissage se fait au fil de ses voyages en Asie, en Australie, et en Californie. De retour en Europe, l'envie de partager ce Yoga qui a changé sa vie se fait ressentir. C'est à ce même moment qu'elle découvre le Yin Yoga, une pratique à part et alors peu connue, qui la séduit par son approche méditative et profonde.

Aujourd'hui, Camille Satya est professeure de Yin Yoga à Paris dans les Studios Tigre Yoga Club et auteure du livre Yin Yoga aux éditions Marabout.



LE YIN YOGA

Le Yin yoga est une pratique dite « restaurative » durant laquelle l'élève prend conscience de son corps et se détend. Le Yin est un style de yoga au rythme lent, caractérisé par des postures maintenues durant plusieurs minutes et permettant de travailler l'ensemble du corps et de l'esprit en profondeur. Lors des étirements, détente et relâchement des muscles et de tous les tissus cognitifs permettent d'entrer intensément dans un état d'écoute intérieure méditative. Le Yin Yoga améliore la qualité du sommeil et la digestion, apprend à mieux gérer ses émotions et à lâcher prise.



LE PROGRAMME

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

VENDREDI 1^{ER} FÉVRIER 2019

12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Camille Satya
Lobby Bar du Palace

12H30

Introduction au Yin Yoga
Cours théorique et pratique (postures et relaxation)
Cette séance a pour objectif de récupérer après le voyage et de commencer la retraite en douceur.

14H00 - 15H00

Bar à salades - Lagon & Jardin

17H30 - 19H00

YIN YOGA : L'art de la présence et relaxation profonde (postures et méditation)

20H00

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

SAMEDI 2 FÉVRIER 2019

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

7H00 - 8H00

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

9H00 - 10H30

SOFT HATHA : conscience corporelle, trouver sa place entre le ciel et la terre (postures d'ancrage et pranayamas)

À PARTIR DE 11H45

Brunch détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H00

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

17H30 - 19H00

YIN YOGA : équilibre émotionnel et énergétique (postures et méditation)

20H00

Dîner Slow food avec option végétarienne
Restaurant Gastronomique Le Saadi

DIMANCHE 3 FÉVRIER 2019

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

7H00 - 8H00

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

9H00 - 10H30

SOFT HATHA : pratique pour réveiller le centre du corps, l'énergie de vie et feu digestif

À PARTIR DE 11H45

Brunch détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H00

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

17H30 - 19H00

YIN YOGA : retrouver sa pleine puissance avec les principes du Yin yoga

20H00

Dîner Slow food avec option végétarienne
Villa Maharadja

LUNDI 4 FÉVRIER 2019

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

7H00 - 8H30

HATHA ET YIN YOGA : Se recharger, retrouver et garder sa vitalité, physique et énergétique

9H00 - 10H00

Petit-déjeuner, jus et infusions, fruits secs et de saison
Lagon & Jardin

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.



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