



ES SAADI  
MARRAKECH RESORT



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE  
YOGA CLUB PARIS

---

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

---

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 GWENDAL MAZERY

**G**wendal pratique les arts martiaux depuis l'enfance. Puis il devient professeur de karaté, récompensé à plusieurs reprises en compétition nationale.

Au fil des années, son intérêt pour les arts du corps l'a amené à la découverte du Yoga. C'est un véritable changement, une évolution qui opère.

Quelques années plus tard il part pour les Himalayas afin d'étudier et pratiquer les quatre grandes voies du Yoga : Bhakti, Jnana, Raja et Karma yoga. Il se lie à cette science qui transforme son approche du corps et du mental.

Parallèlement, il participe à de nombreux stages et formations de Yoga afin d'approfondir ses connaissances et par la suite de les partager avec enthousiasme et humilité..



## LE HATHA YOGA

Le Hatha Yoga cherche à harmoniser par des exercices physiques, les énergies opposées mais complémentaires à des fins de stabilité de l'esprit. La pratique de cette discipline, met l'accent sur la maîtrise du corps et des sens. Le Hatha yoga permet d'allier respiration, méditation et posture. La pratique régulière du Hatha Yoga permet de gagner en souplesse dans les mouvements, de renforcer les articulations et d'améliorer la concentration.



# LE PROGRAMME

Les cours de Yoga auront lieu à la salle de sport du Palace, au 1<sup>er</sup> étage du Spa.

## VENDREDI 23 NOVEMBRE 2018

### 12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Gwendal Mazery  
Lobby Bar du Palace

### 12H30

Introduction au Hatha Yoga énergétique  
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

### 18H30 - 19H30

Hatha et Nidra Yoga : Les bases de l'expansion de conscience

### 20H30

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

## SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018

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 - 11H00

Pratique du Hatha Yoga énergétique : Eveiller le corps et augmenter l'énergie par l'ancrage

### 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 Yves Saint Laurent, ou après-midi de libre.

### 18H00 - 19H30

Pratique du Hatha et Nidra Yoga : La méditation posturale, clé de voûte du Hatha Yoga (postures et méditation).

### 20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne  
Restaurant Gastronomique Le Saadi

## DIMANCHE 25 NOVEMBRE 2018

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 - Palace Spa

### 9H00 - 11H00

Augmenter l'apport d'énergie vitale par la respiration : postures, pranayama (exercices respiratoires) 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 Yves Saint Laurent, ou après-midi de libre.

### 18H00 - 19H00

La détente et la présence dans l'action l'enseignement du Hatha Yoga (postures, pranayama, méditation et Nidra Yoga)

### 20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne  
Villa 1001 Nuits

## LUNDI 26 NOVEMBRE 2018

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

Pratique du Hatha Yoga énergétique et Nidra Yoga : placer l'équilibre corps/mental (postures, pranayama, méditation)

### 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®

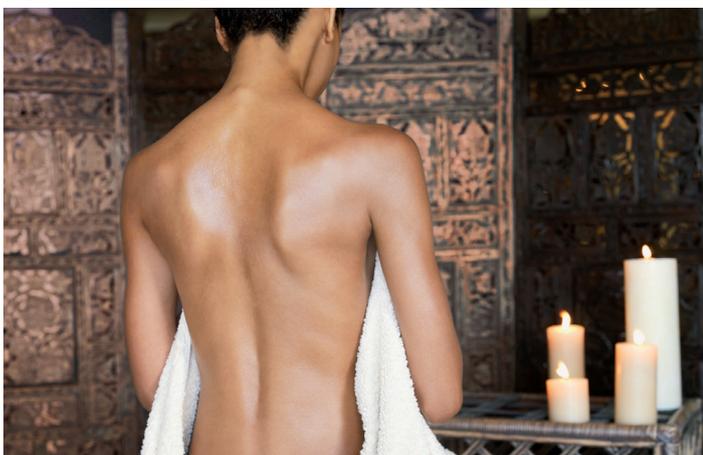
D'une conception unique, l'Oriental Thermae® vous propose un parcours de purification et de régénération de l'organisme. L'Oriental Thermae® met à votre disposition un ensemble de bains de chaleur sèche ou humide, dans une ambiance alternant le chaud et le froid.

## 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.



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