



ES SAADI  
MARRAKECH RESORT



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE  
YOGA CLUB PARIS

---

BIENVENUE AU ES SAADI MARRAKECH RESORT  
RETRAITE YOGA  
24-27 NOVEMBRE 2017

---

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 PEMA AGLOSSI

Depuis une dizaine d'années, Pema pratique et enseigne un mélange de yoga et de pilates. Son enseignement est ludique, plein d'attention et s'adapte à tous les niveaux de pratiquants.

Passionné de sports depuis son plus jeune âge, il a pratiqué de façon intensive le tennis et les arts martiaux (Athlétisme, Boxe Thaï, Capoeira, Judo).

Toujours à la recherche d'une pratique alliant plus de souplesse, d'équilibre et de renforcement musculaire, il entreprend une formation au Pilates Center de Santa Barbara en Californie.

C'est lors d'une retraite dans un Ashram en Inde qu'il prend conscience de l'importance de lier corps et esprit au travers d'un Yoga de vie. Il se forme à différents styles de Yoga : Hatha, Vinyasa et Iyengar.

Bien s'alimenter, méditer, pratiquer son yoga chaque jour, faire du bien autour de soi sont les piliers de sa pratique.



## LE YOGA PILATES MIX

Le Yoga Pilates mix est une méthode alliant les bienfaits du pilates par le renforcement musculaire (muscles profonds) et la fluidité de mouvement du yoga vinyasa flow.

Respiration, équilibre, intention, respect, visualisation, constance sont les piliers de la pratique.

Un soin particulier est attaché à la bonne compréhension des postures (asanas) afin d'en bénéficier pleinement.



# LE PROGRAMME

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

## VENDREDI 24 NOVEMBRE 2017

### 12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Pema Aglossi  
Lobby Bar du Palace

### 12H30

Pratique douce et Stretching  
Cette séance a pour objectif de récupérer après le voyage et de commencer la retraite en douceur.

### 14H00 - 15H00

Déjeuner détox au Lagon & Jardin

### 20H00

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

## SAMEDI 25 NOVEMBRE 2017

N'oubliez pas de commander\* et de boire votre jus de citron tiède qui vous sera servi. Nous vous recommandons au petit-déjeuner une collation légère (fruits secs et de saison, boisson chaude) au minimum 1h avant la pratique.

### À PARTIR DE 7H00 - 9H00

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

### 10H00 - 11H30

- Yoga Pilates Mix  
- Core Work

### 13H00 - 14H00

Déjeuner détox au Lagon & Jardin

### 14H00 - 17H30

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

### 18H30 - 19H30

- Atelier Pranayama  
- Kryas

### 20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne  
Restaurant Gastronomique Le Saadi

## DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2017

N'oubliez pas de commander\* et de boire votre jus de citron tiède qui vous sera servi. Nous vous recommandons au petit-déjeuner une collation légère (fruits secs et de saison, boisson chaude) au minimum 1h avant la pratique.

### 7H00 - 8H30

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

### 10H00 - 11H30

Vinyasa flow

### 11H30 - 12H30

Oriental Thermae® - Spa du Palace

### 13H00 - 14H00

Déjeuner détox au Lagon & Jardin

### 14H00 - 17H30

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

### 18H00 - 19H30

- Atelier Partner Yoga  
- Introduction au Therapeutic Flying

### 20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne  
Villa Mille et Une Nuits

## LUNDI 27 NOVEMBRE 2017

N'oubliez pas de commander\* et de boire votre jus de citron tiède qui vous sera servi. Mise à disposition de fruits secs.

### 8H00 - 9H30

- Yoga Pilates Mix  
- Mettā Méditation (méditation de la bienveillance)

### 10H00 - 11H00

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 !

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notez ici vos impressions personnelles & les conseils des professionnels, afin de garder le meilleur de ce séjour...



**ES SAADI**  
MARRAKECH RESORT

L'émotion est notre héritage