



ES SAADI
MARRAKECH RESORT



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE
YOGA CLUB PARIS

BIENVENUE AU ES SAADI MARRAKECH RESORT
RETRAITE YOGA
02-05 FÉVRIER 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 SAMUEL GANES

Dès l'adolescence, une admiration pour l'Hindouisme et la culture indienne pousse Samuel au Hatha, à l'Ashtanga et au Vinyasa Yoga. Au fil des années, il s'adonnera aussi à la méditation, à des techniques de sophrologie mêlant exercices de souffle et aromathérapie.

C'est au centre de Linda Munro et Gérard Disse, Ashtanga Yoga Paris, qu'il va suivre une formation de professeur, validée par la Yoga Alliance. Suite à ses voyages en Thaïlande et grâce à Blandine Boucherot, professeur d'Ashtanga Yoga et masseuse professionnelle, il découvre le Thai Yoga Massage.

C'est dans cette discipline qu'il se forme avec l'un des enseignants à la renommée mondiale : Itzhak Helman, professeur de la Sunshine School à Chiang Mai en Thaïlande. Dans une remise en question constante et une curiosité affirmée, il enseigne le yoga dans ce besoin de le mélanger à d'autres sciences de vie.

Il est aussi auteur d'ouvrages en littérature de développement personnel, dont La Leçon de Méditation, aux éditions Eyrolles, sorti à l'automne 2014.



LE HATHA FLOW, L'AYURVEDA & DÉTOX

Le yoga Ha ha Flow est une pratique énergisante, fluide et gracieuse qui renforce le corps et fait circuler l'énergie par un mouvement constant.

Les postures statiques sont dynamisées par la respiration, les mouvements s'enchaînent de manière fluide et permettent au corps de se détendre. Être dans le flow permet de cultiver le bhava, l'esprit conscient, et de se libérer des blocages de l'esprit et du corps. L'Âyurvêda, aussi appelé médecine ayurvédique, puise ses sources dans le Vêda, ensemble de textes sacrés de l'Inde antique. Il s'agit d'une approche médicale holistique avec un triple objectif : le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi.

C'est une approche dêttox, saine et naturelle qui rebooste le système immunitaire pendant la période de stagnation hivernale.



LE PROGRAMME

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

VENDREDI 02 FÉVRIER 2018

12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Samuel Ganes
Lobby Bar du Palace

12H30

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

14H00 - 15H00

Déjeuner détox au Lagon & Jardin

18H00 - 19H00

Séance de sophrologie

20H00

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

SAMEDI 03 FÉVRIER 2018

N'oubliez pas de commander* et de boire votre jus de citron tiède qui vous sera servi.

7H30 - 8H30

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

9H30 - 11H00

Séance Vinyasa Détox : respirations, Vinyasa Yoga et sophrologie purifiante

À PARTIR DE 11H00

Brunch au 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.

18H30 - 19H30

Atelier Détox, méthode par le yoga

20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne
Restaurant Gastronomique Le Saadi

DIMANCHE 04 FÉVRIER 2018

N'oubliez pas de commander* et de boire votre jus de citron tiède qui vous sera servi.

7H30 - 8H30

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

9H30 - 11H00

Séance Vinyasa Détox : respirations, Vinyasa Yoga et sophrologie régénérante

À PARTIR DE 11H00

Brunch au 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

Atelier Détox, méthode par l'Ayurvéda

20H30

Dîner Slow food avec option végétarienne
Villa Mille et Une Nuits

LUNDI 05 FÉVRIER 2018

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

Séance Vinyasa Détox : respirations, Vinyasa Yoga et sophrologie régénérante

À PARTIR DE 11H00

Brunch au 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