



ES SAADI
MARRAKECH RESORT



EN PARTENARIAT AVEC



LE TIGRE
YOGA CLUB PARIS

BIENVENUE AU ES SAADI MARRAKECH RESORT
RETRAITE YOGA
29 SEPTEMBRE - 02 OCTOBRE 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 STÉPHANE COLLIÈGE

Passionné par la culture orientale dès l'adolescence, Stéphane suit successivement l'enseignement de plusieurs Arts Martiaux. Après plus de 10 ans de pratique assidue, c'est la rencontre inévitable avec le Yoga et l'Inde, qu'il ne cesse d'explorer depuis une vingtaine d'année.

Stéphane suit pendant plusieurs années l'enseignement de l'Ashtanga Yoga, qu'il commence à transmettre en 2003 à Paris. Puis, il part au Canada en 2005 où il explore le Vinyasa Yoga, les alignements posturaux, ainsi que d'autres formes de Yoga, plus respectueuses du corps, telles que le Yin Yoga et le Restorative Yoga. Parallèlement, Stéphane se forme à la phytothérapie pendant 5 ans à l'Académie Herboliste de Montréal.

De retour en France en 2013, Stéphane part se former au Kerala en massage et nutrition ayurvédiques. Depuis, il organise des retraites de Yoga & Ayurveda et anime des ateliers d'herboristerie. Depuis janvier 2016, Stéphane est contributeur du magazine français « Esprit Yoga » pour lequel il rédige la rubrique Phytothérapie.



LE YOGA VINYASA

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il se caractérise par ses mouvements dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration. Le yoga Vinyasa permet un nettoyage interne. En pratiquant ce yoga dynamique, on transpire. Cette transpiration permet d'éliminer les toxines et se débarrasser des impuretés. Ses avantages sont multiples sur le corps et l'esprit : force, endurance, souplesse, renforcement musculaire, équilibre, gestion du stress, apaisement du mental, maîtrise de la concentration...



LE PROGRAMME

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

VENDREDI 29 SEPTEMBRE 2017

12H00

Accueil par Caroline Bauchet-Bouhlal et présentation de Stéphane Colliège
Lobby Bar du Palace

13H30

- Exercices de Yin Yoga pour un travail sur les tissus conjonctifs et le lâcher-prise
- Exercices de Yoga Nidra pour se relaxer et atteindre un niveau de détente profond et récupérateur
Cette séance a pour objectif de récupérer après le voyage et de commencer la retraite en douceur.

20H00

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

SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017

N'oubliez pas de commander* et de boire votre eau tiède agrémentée d'un léger jus de citron qui vous sera servi dans votre chambre. Nous vous recommandons au petit-déjeuner une collation légère, et de terminer votre petit déjeuner au minimum 1 heure avant la pratique.

7H00 - 7H30

Méditation (proposée en option) - Spa du Palace

À PARTIR DE 7H00 - 9H00

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

10H30 - 12H00

- Pratique de Kriya pour détoxifier l'organisme
- Pratique du Vinyasa Yoga
- Relaxation inspirée du Yoga Nidra, accompagnée à la Kalimba

13H00 - 14H00

Déjeuner détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H30

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

18H15 - 19H30

- Pratique du Yin & Yang Flow
- Relaxation accompagnée à la Kalimba

20H00

Dîner slow food avec option végétarienne
Restaurant Gastronomique Le Saadi

DIMANCHE 01 OCTOBRE 2017

N'oubliez pas de commander* et de boire votre eau tiède agrémentée d'un léger jus de citron qui vous sera servi dans votre chambre. Nous vous recommandons au petit-déjeuner une collation légère, et de terminer votre petit déjeuner au minimum 1 heure avant la pratique.

7H00 - 7H30

Méditation (proposée en option) - Spa du Palace

À PARTIR DE 7H00 - 9H00

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

10H30 - 12H00

- Pratique du Vinyasa Yoga
- Pratique du Pranayama
- Relaxation accompagnée à la Kalimba

13H00 - 14H00

Déjeuner détox - Lagon & Jardin

14H00 - 17H30

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

18H00 - 19H30

Atelier d'introduction à la nutrition Ayurvédique
Cours théorique et pratique

20H00

Dîner Slow food avec option végétarienne
Villa Mille et Une Nuits

LUNDI 02 OCTOBRE 2017

N'oubliez pas de commander* et de boire votre eau tiède agrémentée d'un léger jus de citron qui vous sera servi dans votre chambre. Mise à disposition de fruits secs.

7H30 - 9H00

Pratique du matin et méditation

09H00 - 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 MESSAGES 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

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