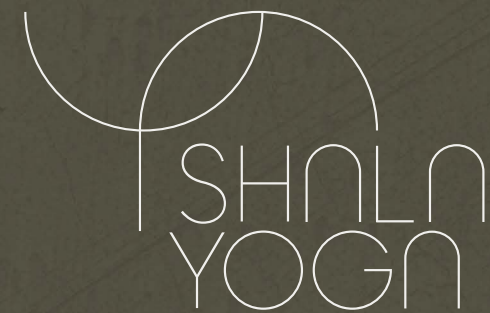




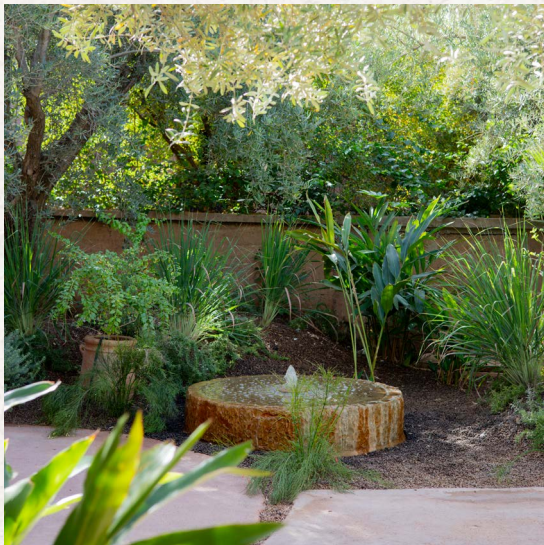
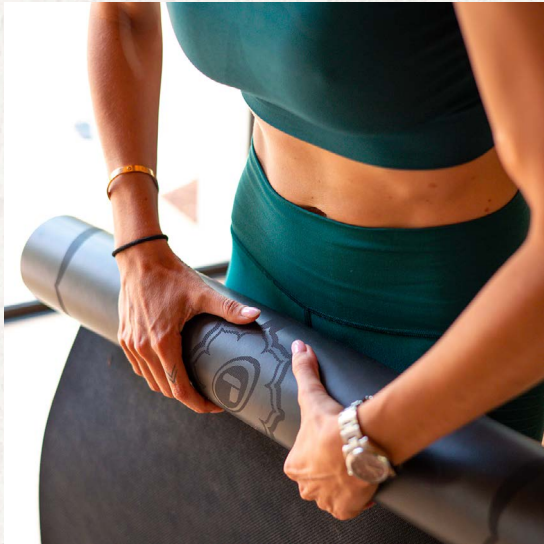
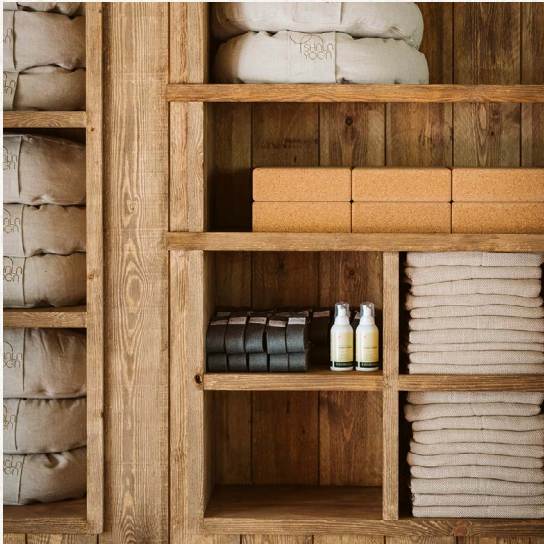
La Carte du Shala

Hotel Tigmiza
Route de Bab Atlas

+212 (0) 5 24 39 37 00
+212 (0) 6 66 60 50 27
shala.tigmiza@gmail.com
www.hotel-tigmiza-marrakech.com

FOLLOW US
📍 yogashala_tigmiza





Planning Hebdomadaire Weekly Schedule

Le Shala est ouvert tous les jours. Les cours durent 60 min. Des cours privés sont disponibles sur demande.
The Shala is open everyday. Classes last 60 minutes. Private class are available upon requests.

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
8h30	Strong Vinyasa	Slow flow	Vinyasa	Ashtanga	Vinyasa	Pilates	Vinyasa
10h	Flexibility	Vinyasa	Inversion			Slow flow	Fundamentals
16h			Little Yogi				
17h30	Vinyasa	Mobility	Yin	Strong Vinyasa	Yin	Vinyasa	

Prière de noter que ce modèle de planning est donné à titre indicatif et qu'il est susceptible d'évoluer.
Please note that the schedule above is a standard model, provided for informational purposes and is subject to change.

Description

Dynamique / *Dynamic*

- **Vinyasa**
Un enchaînement dynamique de postures synchronisées à la respiration. Ce cours tonifie le corps tout en cultivant concentration et fluidité.
A dynamic sequence of postures synchronized to the breath. This class tones the body while cultivating concentration and fluidity.
- **Strong Vinyasa**
Une version plus intense du Vinyasa, mêlant force, endurance et fluidité. Un cours engageant pour ceux qui veulent aller plus loin dans leur pratique.
A more intense version of Vinyasa, combining strength endurance and fluidity. An engaging class for those who their practice.
- **Ashtanga**
Le yoga Ashtanga est une pratique dynamique et rigoureuse qui enchaîne une série fixe de postures synchronisées avec la respiration.
Ashtanga yoga is a dynamic and rigorous practice that follows a fixed series of postures synchronized with the breath.
- **Pilates**
Un travail précis sur le renforcement des muscles profonds, la posture et la coordination. Parfait pour améliorer sa tonicité et prévenir les déséquilibres.
Precise work on strengthening deep muscles posture and coordination. Perfect for improve muscle tone and prevent imbalances.

Doux / *Gentle*

- **Slow Flow**
Un yoga tout en douceur et en fluidité. Ce cours permet d’explorer chaque posture avec attention, en prenant le temps d’affiner son ressenti du mouvement et de sa respiration.
A gentle, flowing yoga and fluidity. This class allows you to explore each posture with attention, taking the time to refine your sense of movement and breathing.
- **Yin**
Un temps de pause pour le corps et l’esprit. En maintenant les postures plusieurs minutes, ce cours relâche les tensions profondes et favorise une détente complète.
A break for body and mind. By holding the postures for several minutes, this class releases deep tension and promotes complete relaxation.
- **Souplesse / *Flexibility***
Offrez à votre corps plus de liberté ! Grâce à des étirements profonds, ce cours libère les tensions, assouplit muscles et articulations et vous permet de bouger avec aisance.
Give your body more freedom! Thanks to deep stretching, this class releases tension, loosens muscles and joints and allows you to move with ease.



Ateliers / *Modules*

- **Fondamentaux / *Fundamentals***
(Re)posez des bases solides pour votre pratique. Ce cours vous guide à travers les postures essentielles, l'alignement et la respiration pour évoluer en toute confiance.
(Re)lay a solid foundation for your practice. This class guides you through the essential alignment and breathing to evolve with confidence.
- **Mobilité / *Mobility***
Gagnez en agilité et en fluidité avec des mouvements ciblés. Ce cours assouplit et renforce vos articulations, vous aidant à bouger mieux et sans douleur. Parfait pour retrouver une liberté de mouvement naturelle.
Gain agility and fluidity with dynamic, targeted movements. This class loosens and strengthens your joints, helping you to move better and pain-free. Perfect for regain your natural freedom of movement.
- **Inversion**
Un apprentissage progressif des postures inversées pour développer équilibre, force et confiance, étape par étape.
A progressive learning of inverted postures to develop balance, strength and confidence, step by step.
- **Petit Yogi / *Little Yogi***
Initiation ludique au yoga : conscience du corps, connexion à la respiration, animal flow.
Fun introduction to yoga: body awareness, connection to breathing, animal flow.



Offres & Tarifs

Rates & Offers

A la carte

1 Séance / shot class	250	
3 Séances / 3 classes	600	Valable 1 mois / <i>Within 1 month</i>
10 Séances / 10 classes	1500	Valable 3 mois / <i>Within 3 months</i>
Cours privé / Private class	700 / 900	Solo / Duo
Yoga Day pass	750	Avec accès piscine, déjeuner, cours de yoga, transfert <i>Including pool access, lunch, yoga class, transfer</i>

Abonnement / Membership

1 Mois / 1 Month	1500	Accès illimité / <i>Unlimited Access</i>
6 Mois / 6 Months	6000	Accès illimité / <i>Unlimited Access</i>
1 An / 1 Year	9000	Accès illimité / <i>Unlimited Access</i>

Nos membres bénéficient de remises spéciales sur des événements et certains services de l'hôtel.
Memberships gives access to special discount on some events or hotel facilities.

