



RIAD

SOLANGE

SOINS & YOGA
L'ART DU BIEN-ÊTRE

Carte des soins & cours de yoga



MASSAGES

DETENTE, ÉVASION, LÂCHER-PRISE

Avec plus de 15 ans d'expérience, **Khadija** est une masseuse professionnelle passionnée et à l'écoute. Elle maîtrise une large palette de soins: massages, soins du visage, beauté des mains, épilation, maquillage, coiffage pour un moment de bien-être sur mesure, en toute douceur et bienveillance.

MASSAGE RELAXANT CORPS

Un soin tout en douceur pour relâcher les tensions, apaiser le corps, et l'esprit, et savourer l'instant présent.

1H-300 DH

1H30-400 DH

MASSAGE TONIFIANT CORPS

Un massage dynamique pour activer la circulation, réveiller l'énergie du corps et retrouver une belle sensation de vitalité.

1H-350 DH

1H30-450 DHS

MASSAGE PIEDS

Un moment de pure détente pour relâcher les tensions et rééquilibrer tout le corps à partir des pieds.

30 min-200 DH

MASSAGE DOS

Idéal pour soulager les tensions accumulées et libérer les noeuds. Un soin ciblé, profondément apaisant.

30 min-200 DH

MASSAGE VISAGE

Un soin doux et enveloppant pour lisser les traits, stimuler la peau et offrir un éclat naturel.

30 min-200 DH

SOIN DU VISAGE

Gommage, nettoyage points noirs, pose masque et massage.

1H-300 DH

Les soins ont lieu en chambre/réservation auprès de l'équipe.



RITUELS DE BEAUTÉ

PRENDRE SOIN DE SOI

MANUCURE

200 DH

Soin des mains complet avec mise en beauté des ongles pour une finition soignée et naturelle.

PÉDICURE

200 DH

Soin des pieds incluant bain, limage, ponçage doux et mise en beauté des ongles.

MANUCURE + PAUSE SEMI PERMANENT

300 DH

Manucure avec une application de vernis semi-permanent pour une tenue impeccable.

PÉDICURE + PAUSE SEMI PERMANENT

300 DH

Pédicure avec une application de vernis semi-permanent pour une tenue impeccable.

EPILATION MAILLOT

200 DH

Épilation intégrale du maillot.

EPILATION COMPLÈTE

300 DH

Épilation corps entier (jambes, aisselles, maillot).

MAQUILLAGE AVANT SOIRÉE

100 DH

Maquillage sur-mesure pour sublimer votre visage avant une sortie.

BRUSHING

100 DH

Brushing professionnel avec mise en forme et coiffage selon vos envies.

Les soins ont lieu en chambre, sur la terrasse ou dans le salon en fonction du rituel choisi/réservation auprès de l'équipe.



YOGA

HATHA, VINYASA, YIN YOGA, NIDRA

Laura est professeur de yoga diplômée de 450 heures et certifiée Yoga Balance.

Elle enseigne au Riad 3 fois par semaine le Vinyasa,
le hatha, le yin yoga et la méditation Nidra.

Laura considère chaque séance comme une invitation à explorer son corps, son souffle et son esprit afin de cultiver harmonie et bien être.

YOGA - COURS CLASSIQUE

250 DH/pers

Yoga (1h)- tous *les mardis, jeudis et samedis* de 18H30 à 19H30.

Hatha, Vinyassa, Yin yoga en fonction des participants.

YOGA - COURS MAGIQUE

250 DH/pers

Méditation Nidra (1h) - sur demande.

Méthode de relaxation agissant sur tout le corps pour bien dormir.

Le yoga a lieu sur la terrasse panoramique/réservation auprès de l'équipe.



COACHING & YOGA

RESPIRER, AGIR S'ALIGNER

Salma a grandi à Casablanca et a déménagé à Paris à l'âge de 18 ans pour suivre des études dans les mathématiques appliquées à la finance. Après une carrière d'actuaire dans les assurances, Salma se forme au Yoga à Bali et au coaching à HEC Paris. Elle accompagne aujourd'hui les personnes dans leurs transformations professionnelles et personnelles à travers le coaching et le yoga. **Voir agenda bien-être pour ses dates de présence.**

ATELIER COACHING & YOGA

Yoga, coaching, débriefing, clôture (2h30).
Gagnez en énergie clarté et puissance.

500 DH (Individuel)

**400 DH/pers
(groupe à partir de 2 max 4)**

YOGA

Hatha, Vinyassa, Yin yoga en fonction des participants.

250 DH/pers

Le yoga a lieu sur la terrasse panoramique et le coaching en chambre /réservation auprès de l'équipe/site web Salma: <https://sel-coaching.fr>



SOINS HOLISTIQUES

RESPIRER, AGIR S'ALIGNER

Franco-marocaine-tunisienne, **Olfa** est une passionnée au parcours riche et varié, ayant commencé dans l'industrie du voyage international.

Aujourd'hui Olfa est Master coach en neurosciences, Maître Reiki et sonothérapeute. Elle allie ses multiples talents pour offrir des séances de coaching transformationnel, des retraites spirituelles et des cercles de femmes.

Voir agenda bien-être pour ses dates de présence à Marrakech.

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

660 DH

Une séance sur mesure d'EFT/neuropuncture après échange pour identifier les émotions à libérer. Technique de tapping pour créer de nouveaux chemins neuronaux (1h00-1h30).

MASSAGE SONORE

770 DH

*Une séance sur mesure de bain sonore aux bols tibétains (1h00).
Harmonisation énergétique, récupération fatigue physique.*

SOIN ÉNERGÉTIQUE

990 DH

Une séance de soin énergétique pour traiter les blocages énergétiques et rééquilibrer les énergies. Relaxation garantie (1h00).

SOIN HOLISTIQUE 1:1

1100 DH

*Une séance sur-mesure sur votre problématique du moment (1h30-2h00).
Outils: coaching, neurosciences appliquées, RFT, Art thérapie, rituel de libération énergétique.*

*Les soins ont lieu en chambre/réservation auprès de l'équipe.
Page Instagram Olfa: @alma_experience_*



THÉRAPIE 3.0

SE RECONNECTER A SA PUISSANCE

Ezhara est thérapeute 3.0. créatrice de NovaSync® et accompagnante des femmes en quêtes de libération, d'alignement et de souveraineté. C'est en explorant et en intégrant de nombreuses pratiques en neurosciences, en thérapie corporelle, en travail énergétique et en conscience modifiée que Ezhara a peu à peu façonné une manière unique, intuitive et vibratoire d'accompagner. Elle est aujourd'hui convaincu que la puissance de création réside en nous, à condition de nous reconnecter à notre fréquence originelle et de faire la paix avec notre histoire.

Voir agenda bien-être pour ses dates de présence à Marrakech

BODYPNOSIS®

770 DH

Reconnexion somatique & libération (45 min).

Protocole guidé pour une réactivation du corps conscient, relâchement émotionnel et intégration vibratoire. Créé par Jean Labbé, massothérapeute, Bodypnosis® est une méthode innovante de thérapie corporelle alliant présence, touché et transformation énergétique.

Contrairement à l'hypnose classique, cette approche n'emploie ni induction visuelle, ni verbale, ni auditive. Elle s'appuie uniquement sur le contact des mains, via des pressions douces exercées sur le corps et le squelette pour amener la personne dans un état méditatif profond. Vous êtes allongé, habillé, et n'avez rien à faire d'autre que sentir, accueillir et recevoir.

SOIN SENERGÉTIQUES VIBRATOIRES

770 DH

Nettoyage du champs énergétique, réharmonisation et recharge vibratoire (1H00).

Notre énergie circule dans des canaux spécifiques du corps (souvent appelés méridiens ou chakras selon les traditions). Il arrive que cette circulation soit bloquée, déséquilibrée ou affaiblie. Ce soin vise à libérer les blocages énergétiques, à rétablir une circulation fluide de l'énergie et à restaurer l'harmonie entre le corps, l'esprit et les émotions pour une reconnexion à sa vitalité et à son bien-être intérieur.

Les soins ont lieu en chambre / réservation auprès de l'équipe.

Site web Ezhara: www.ezharaayam.com



THÉRAPIE 3.0

SE RECONNECTER A SA PUISSANCE

SÉANCE DE CLARTÉ - RECONNECTE TOI

880 DH

Pour les personnes en transition ou en brouillard intérieur (1H00).

Lecture multidimensionnelle de l'état présent.

Guidance intuitive & réalignement intérieur.

Clés pratiques pour avancer.

LIBÉRATION NOVASYNC®

1320 DH

Processus de fond de libération cellulaire & subatomique (1h30).

Libération des mémoires inconscientes, reconnexion à sa légitimité intérieure, reprogrammation vibratoire. Ce travail en profondeur permet de se repositionner dans ses relations, d'émerger de dynamiques toxiques et limitantes et de cultiver des connexions plus saines, plus justes et alignées.

Les soins ont lieu en chambre / réservation auprès de l'équipe.

Site web Ezhara: www.ezharaayam.com