



RIAD

S O L A N G E

SOINS & YOGA
L'ART DU BIEN-ÊTRE

Carte des soins & cours de yoga



CES SOINS ET PRATIQUES SONT
DISPONIBLES TOUT AU LONG DE
L'ANNÉE AU SEIN DU RIAD



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-400 DH

1H30-500 DH

MASSAGE TONIFIANT CORPS

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

1H-450 DH

1H30-550 DHS

MASSAGE PIEDS

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

30 min-300 DH

MASSAGE DOS

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

30 min-300 DH

MASSAGE VISAGE

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

30 min-300 DH

SOIN DU VISAGE

Gommage, nettoyage points noirs, pose masque et massage.

1H-400 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

250 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

350 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

150 DH

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

BRUSHING

150 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

VINYASA, YIN YOGA, NIDRA

Lucy, professeure de yoga sino-britannique, vous propose de pratiquer le yoga, une discipline qui détend le corps, apaise l'esprit et réunit souffle et mouvement, une pratique accessible à tous afin de se ressourcer pleinement.

Veuillez nous consulter pour vérifier la disponibilité de Lucy.

YOGA - COURS STANDARD

Yoga (1h) - sur demande.

Vinyassa, Yin yoga, ou Nidra Yoga en fonction des participants

350 DH (Individuel)

300 DH / pers (2 pers)

250 DH / pers (3 pers)

200 DH / pers (4 pers)

YOGA - COURS MAGIQUE

Méditation Nidra (1h) - sur demande.

Méthode de relaxation agissant sur l'ensemble du corps pour vous aider à bien dormir.

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



SOINS HOLISTIQUES

RESPIRER, AGIR S'ALIGNER

Olfa, Master coach en neurosciences, Maître Reiki et sonothérapeute vous aide à relâcher les tensions, apaiser l'esprit et retrouver équilibre et énergie. Chaque séance est une expérience unique qui favorise la reconnexion à soi et un profond sentiment de bien-être.

Veillez nous consulter pour vérifier la disponibilité d'Olfa.

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

1H30-660 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.

MASSAGE SONORE

1H-770 DH

Une séance sur mesure de bain sonore aux bols tibétains. Harmonisation énergétique, récupération fatigue physique.

SOIN ÉNERGÉTIQUE

1H-990 DH

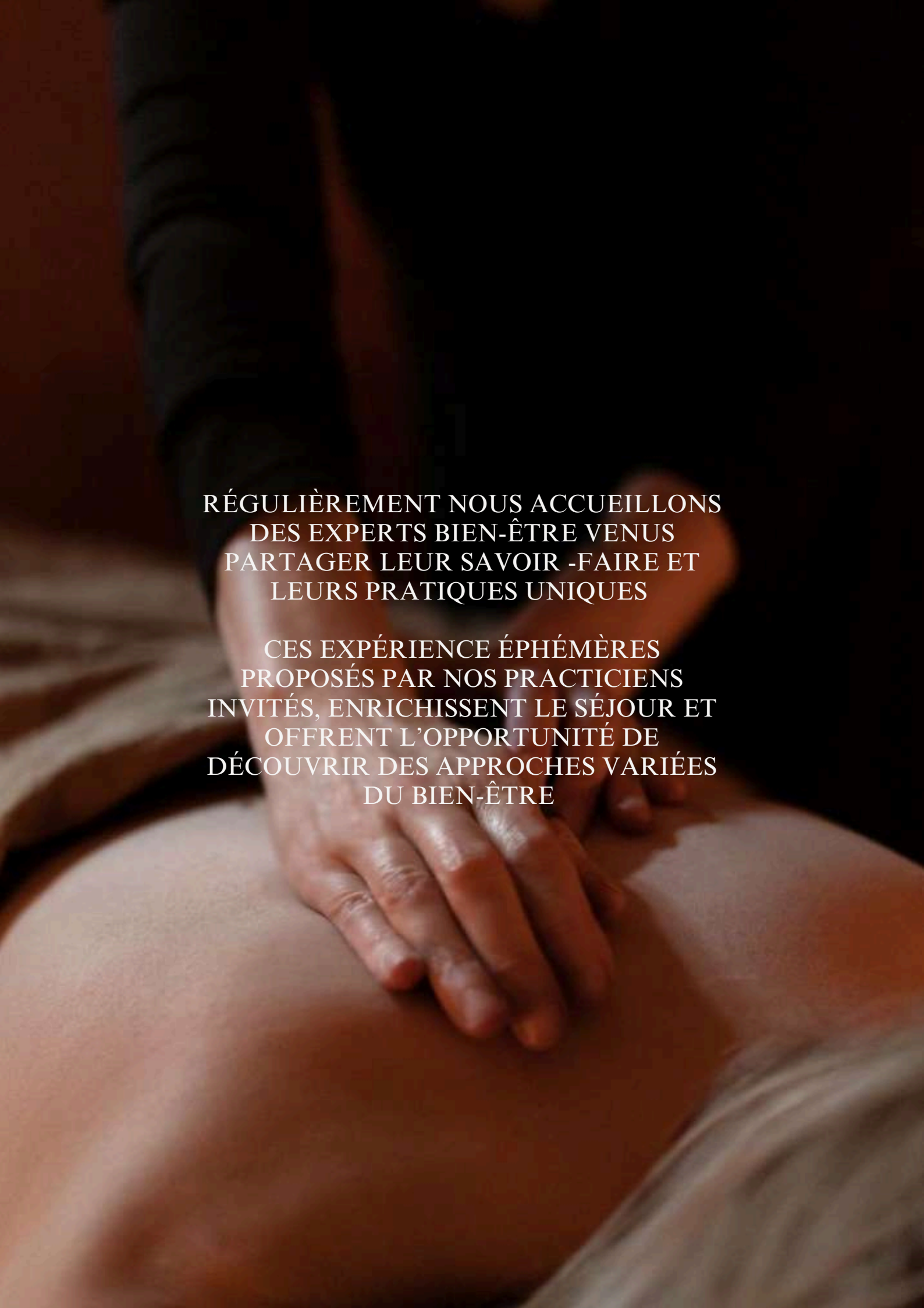
Une séance de soin énergétique pour traiter les blocages énergétiques et rééquilibrer les énergies. Relaxation garantie.

SOIN HOLISTIQUE 1:1

2H-1100 DH

Une séance sur-mesure sur votre problématique du moment. 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_*



RÉGULIÈREMENT NOUS ACCUEILLONS
DES EXPERTS BIEN-ÊTRE VENUS
PARTAGER LEUR SAVOIR -FAIRE ET
LEURS PRATIQUES UNIQUES

CES EXPÉRIENCE ÉPHÉMÈRES
PROPOSÉS PAR NOS PRACTICIENS
INVITÉS, ENRICHISSENT LE SÉJOUR ET
OFFRENT L'OPPORTUNITÉ DE
DÉCOUVRIR DES APPROCHES VARIÉES
DU BIEN-ÊTRE



SOINS AYURVEDIQUES

CHAKRA, CIRCULATION, BIEN-ÊTRE

Yamin Chokron, praticien ayurvédique, vous invite à harmoniser vos chakras et à aligner votre corps et votre esprit grâce à cette technique indienne vieille de 2500 ans. À l'aide d'huile de sésame biologique, ses massages personnalisés améliorent la circulation, réduisent la fatigue et les troubles du sommeil, et procurent un profond bien-être physique et mental.

Veillez nous consulter pour vérifier la disponibilité de Yamin.

MASSAGE AYRUVEDIQUE

1H-700 DH

Une maîtrise unique des mouvements fluides, des pressions précises, du travail des points d'énergie et des techniques d'étirement, inspirée. Harmonisation énergétique, récupération fatigue physique.

RÉFLEXOLOGIE INDIENNE DES PIEDS

30 min-500 DH

Réalisé à l'aide d'un bol (Kansu) composé de 4 métaux et appliqué sur la voûte plantaire avec des mouvements spécifiques à l'aide d'huile de sésame. Il renforce les organes défaillants en sollicitant les points présents sur toute la voûte plantaire.

Ce soin anti-fatigue et anti-stress est très efficace pour retrouver un sommeil réparateur et apaiser durablement le corps et l'esprit.

MASSAGE AYURVÉDIQUE SUR UNE ZONE SPÉCIFIQUE

30 min-500 DH

Dos/Jambes/Tête

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



COACHING & YOGA

RESPIRER, AGIR S'ALIGNER

Salma accompagne les personnes dans leurs transformations professionnelles et personnelles à travers le coaching et le yoga, une approche complète qui allie le travail intérieur et la mise en mouvement du corps. Ensemble ces deux pratiques libèrent les blocages, renforcent la confiance et ouvre la voie vers un équilibre durable.

Veillez nous consulter pour vérifier la disponibilité de Salma.

YOGA

Hatha, Vinyassa, Yin yoga en fonction des participants.

**350 DH (Individuel)
250 DH /pers
(à partir de 2 pers)**

ATELIER COACHING & YOGA

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

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

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>



THÉRAPIE

SE RECONNECTER A SA PUISSANCE

Ezhara est thérapeute en neurosciences, en thérapie corporelle, en travail énergétique et en conscience modifiée. Elle a créé sa propre méthode NovaSync® et accompagne les femmes en quête de libération et d'alignement
Veillez nous consulter pour vérifier la disponibilité d'Ezhara.

BODYPNOSIS®

45 min-770 DH

Reconnexion somatique & libération.

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. Vous êtes allongé, habillé, et n'avez rien à faire d'autre que sentir, accueillir et recevoir.

SOIN SENERGÉTIQUES VIBRATOIRES

1H-770 DH

Nettoyage du champs énergétique, réharmonisation et recharge vibratoire.

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.

SÉANCE DE CLARTÉ - RECONNECTE TOI

1H-880 DH

Pour les personnes en transition ou en brouillard intérieur.

Lecture multidimensionnelle de l'état présent.

Guidance intuitive & réalignement intérieur.

Clés pratiques pour avancer.

LIBÉRATION NOVASYNC®

1H30-1320 DH

Processus de fond de libération cellulaire & subatomique.

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