



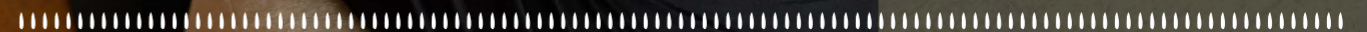
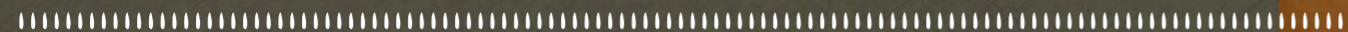
La Carte du Shala



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 du mardi au dimanche. Les cours durent 60 minutes.

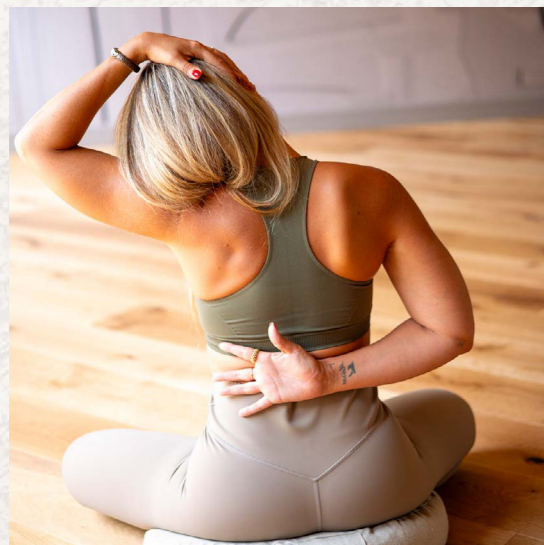
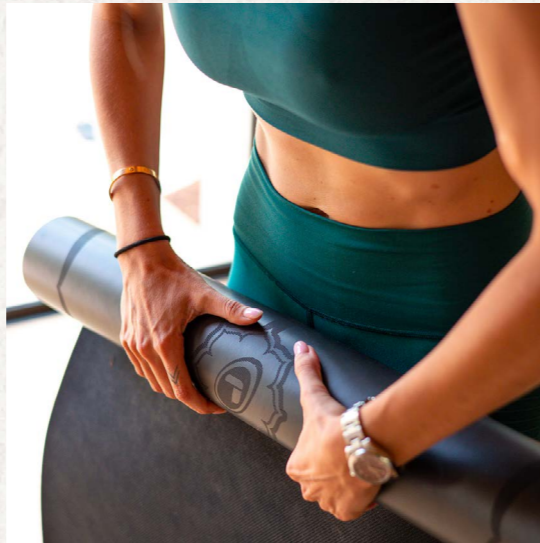
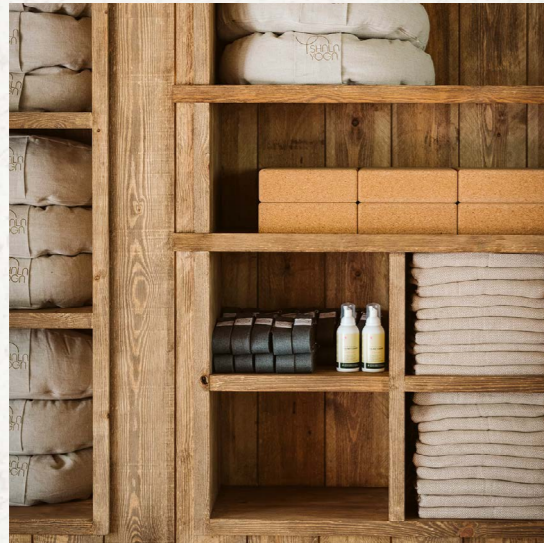
Des cours privés sont disponibles sur demande.

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>
8h30-9h30		Vinyasa	Yoga & Mobility	Hatha	Ashtanga	Pilates Mat	Slow Flow
18h-19h		Yin & Nidra	Strong Vinyasa	Candlelight Yin Yoga		Vinyasa	

Prrière 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.

■ Hatha Yoga

Mêlant Pranayamas et pratique d'Asana, le Hatha yoga est considéré comme la version la plus ancienne et traditionnelle du yoga postural, tout en douceur.

One of the oldest forms of yoga which includes the practice of asana and pranayama. It helps to prepare the body for deeper spiritual practices such as meditation.

■ Candlelight Yin Yoga

Cette pratique centrée sur la relaxation et le lâché prise, favorise la souplesse, réduit les tensions physiques et mentales et offre un sentiment de calme en profondeur.

This practice, focused on relaxation and letting go, promotes flexibility, relieves physical and mental tension, and provides a deep sense of calm.

■ Yin-Nidra Yoga

Le Yin-Nidra combine la lenteur et la profondeur du Yin Yoga avec la relaxation profonde et la méditation guidée du Yoga Nidra.

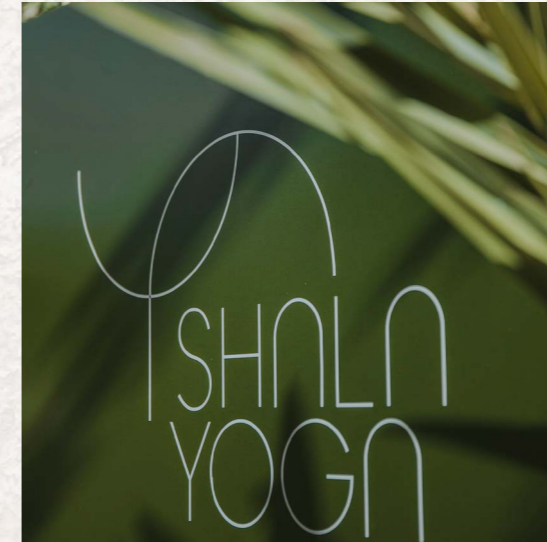
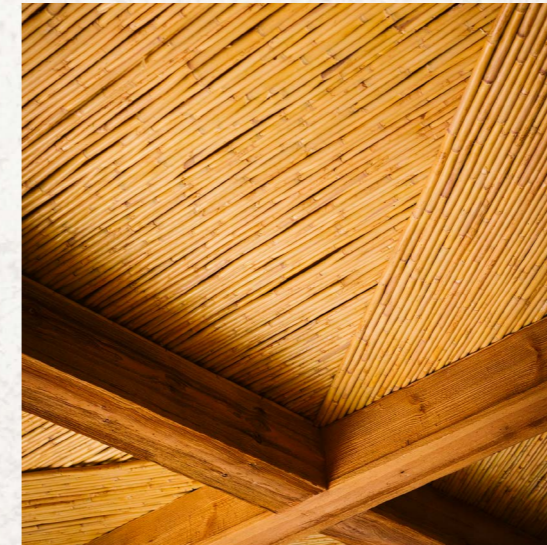
Yin-Nidra combines the slow, deep stretches of Yin Yoga with the profound relaxation and guided meditation of Yoga Nidra.

Ateliers / Modules

■ 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.

Gain agility and fluidity through targeted movements. This class loosens and strengthens your joints, helping you move more freely and without pain.



Offres & Tarifs

Rates & Offers

A LA CARTE

1 séance	250 MAD	
3 séances	600 MAD	(valable 1 mois) (valid for 1 month)
10 séances	1500 MAD	(valable 3 mois) (valid for 3 month)
Yoga Day Pass	750 MAD	Accès piscine, déjeuner, cours de yoga, transfert Pool access, lunch, yoga class, transfer

Les cours privés sont réservables sur demande, à partir de 700 mad pour 1 personne, 900 mad pour 2. Il est possible d'organiser également des cours privés pour des groupes.

Private classes are available on request, starting from 700 MAD for 1 person and 900 MAD for 2.

Private group sessions can also be arranged.

ABONNEMENTS

Mois Découverte	950 MAD
Abonnement 1 mois	1500 MAD* (+500)
Abonnement 6 mois	6000 MAD* (+1500)
Abonnement 12 mois	9000 MAD (fermeture 1 mois) (closed for 1 month)

*Option Flexi, permet d'étaler l'abonnement sans contrainte de temps

Les membres adhérents du Shala bénéficient de précieux avantages :

- Accès illimité aux cours
- Une remise de 10% sur la carte de La cantine des Yogis, sur les Workshops et sur les soins du Spa de l'hôtel Tigmiza.

Ouvert du mardi au dimanche de 08h30 – 19h00, le Shala organise 10 classes par semaine.

***The Flexi Option allows you to spread your membership payments without any time constraints.*

Shala members enjoy exclusive benefits:

Unlimited access to classes

10% off at La Cantine des Yogis, on Workshops, and on Spa treatments at Tigmiza Hotel

*Open Tuesday to Sunday from 8:30 am to 7:00 pm, the Shala offers 10 classes per week.***

WORKSHOPS & FORMATION

WORKSHOPS & TRAINING

Au-delà des cours réguliers, le Shala propose également des workshops autour de thématiques et des formations tout au long de l'année. Ces rendez-vous animés par nos enseignants et intervenants de qualité, offrent l'occasion d'approfondir sa pratique, d'explorer de nouvelles approches et de vivre des expériences immersives autour du yoga et du bien-être.

Beyond regular classes, the Shala also offers workshops on various themes and trainings throughout the year. Led by our skilled teachers and guest instructors, these gatherings provide an opportunity to deepen one's practice, explore new approaches, and enjoy immersive experiences centered around yoga and well-being.

LOCATION DU SHALA

RENTAL OF THE SHALA

Le Shala n'est pas seulement un lieu de pratique : il est aussi un espace ouvert aux partenariats. Notre studio est disponible à la location, pour accueillir vos cours privés, workshops, stages ou formations. L'espace peut être réservé à l'heure, à la journée ou pour plusieurs jours, selon vos besoins. Baigné de lumière et entouré de nature, le Shala offre ainsi un cadre inspirant, calme et ressourçant, idéal pour transmettre, créer et partager dans les meilleures conditions.

The Shala is not only a place of practice: it is also a space open to partnerships. Our studio is available for rent to host your private classes, workshops, retreats, or trainings. The space can be booked by the hour, for a full day, or several days, depending on your needs. Bathed in natural light and surrounded by nature, the Shala offers an inspiring, calm, and rejuvenating setting — ideal for teaching, creating, and sharing in the best possible conditions.

