

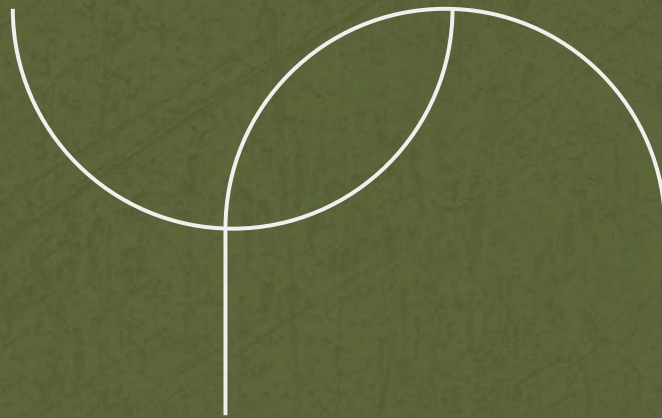


# La Carte du Shala

Hotel Tigmiza  
Route de Bab Atlas  
+212 (0) 5 24 39 37 00  
[www.hotel-tigmiza-marrakech.com](http://www.hotel-tigmiza-marrakech.com)

**FOLLOW US**  
@ yogashala\_tigmiza





## **SHALA** La volonté

Axé sur la dimension physique occidentalisée du yoga, ce lieu calme et enveloppant a été conçu pour accueillir et rassembler les amateurs de Yoga autour de la pratique du Yoga-Asana-Moderne.

Si le Yoga d'aujourd'hui est loin de la version traditionnelle ancestrale, il reste néanmoins une occasion de s'accorder un espace, un temps pour soi.

Quête de chemin spirituel pour les uns, bien-être physique pour les autres, l'objectif s'il existe, reste personnel et propre à chacun. La pratique régulière de cette discipline permet, par ailleurs, une harmonisation du corps et de l'esprit, ainsi que le développement de facultés telles que l'équilibre, la souplesse, la force.

Dans le Shala, prime la volonté de partager et transmettre sans prétention ni vocation et avec tout le respect pour la culture originelle.

## **SHALA** Le lieu

Le Shala est confondu dans son environnement : soubassements en terre cuite, écailles hexagonales de Tamegroute émaillé, surfaces accidentées et irrégulières répondant aux reliefs du site. Ce sont toutes ces imperfections, ces coulures, ces gouttes, ces ondulations qu'il célèbre.

Ce sont les marques et les brèches qui accompagnent l'épreuve du temps qu'il valorise, dans l'idée de s'affranchir de la quête de la perfection standardisée, de changer son regard, d'assouplir son esprit.

## **SHALA** Le mot

Shala, qui signifie Maison en sanskrit, est un lieu de vie où l'on se pose, se repose, se nourrit et se ressource avant de laisser la vie reprendre son cours.

**Bienvenue à la Maison**



# Planning Hebdomadaire

Ouvert du mardi au dimanche. Fermé le lundi. Le cours dure entre 60 à 75 min  
Cours privé sur demande

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>8h30</b>	Vinyasa	Vinyasa	Ashtanga	Vinyasa	Vinyasa	Vinyasa
<b>11h00</b>	Fondamental	Technique INV	Fondamental	Fondamental	Technique P&M	Fondamental
<b>15h00</b>			Enfants			
<b>17h30</b>	Hatha	Yin	Vinyasa	Yin	Hatha	Yin

Prrière de noter que le planning ci-dessus est un modèle type, indiqué à titre informatif et qu'il est susceptible d'être modifié.

## Offres et Tarifs

<b>1 Séance</b>	250	
<b>3 Séances</b>	600	Valable 1 mois
<b>10 Séances</b>	1 500	Valable 3 mois
<b>Cours privé</b>	700 / 950	1 personne / 2 personnes
<b>1 Mois</b>	1 500	Accès Illimité
<b>6 Mois</b>	6 000	Accès Illimité
<b>1 An</b>	9 000	Accès Illimité

## Descriptif

### Fondamental

Doux

« Depuis le début »

Introduction au yoga ; enseignement des Asana de base ; ajustement et alignement

### Vinyasa

Dynamique

« Un mouvement, un souffle »

Enchaînement fluide et dynamique de postures, synchronisé avec la respiration

### Ashtanga

Avancé

« De Mysore à Marrakech »

Enseignement de la 1<sup>ère</sup> Série de la méthode Ashtanga ; yoga traditionnel et dynamique

### Yin

Doux

« En profondeur »

Long maintien passif de postures, permettant ouverture et profonde relaxation musculaire

### Hatha

Doux

« Tradition »

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

### Technique

« Cibler en s'amusant »

INV : Inversions

Sur la tête, les avant-bras ou sur les mains

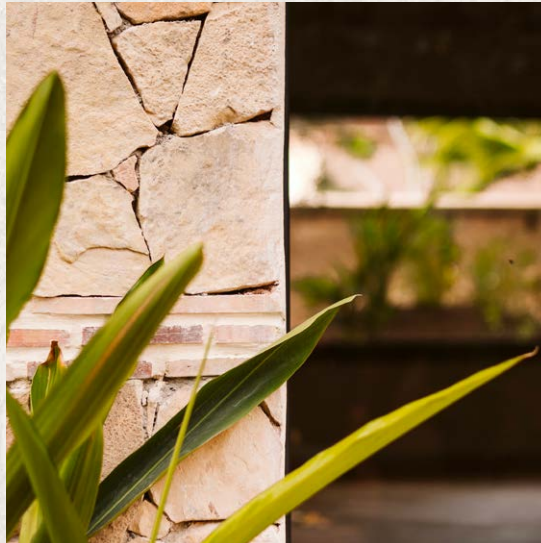
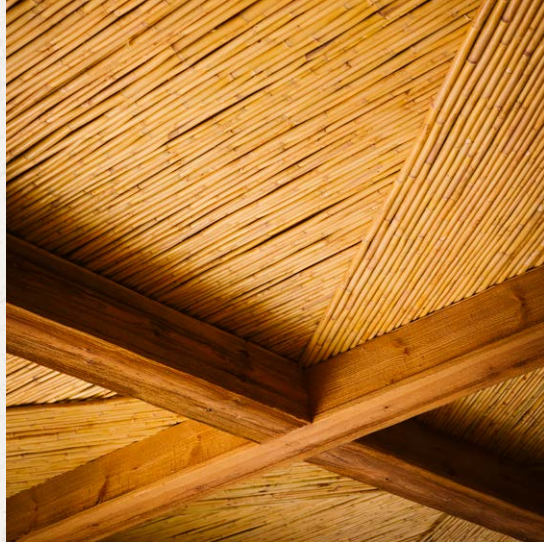
PM : Pranayamas & Méditation

Exercices de respirations & méditation guidée

### Enfants

« Eveil du petit yogi »

Initiation ludique au yoga : conscience du corps, connexion à la respiration, animal flow



## SHALA The will

Focused on the westernized physical dimension of yoga, this calm and enveloping place was designed to welcome and bring together yoga lovers around the practice of Modern Yoga-Asana.

If today's Yoga is far from the ancestral traditional version, it nevertheless remains an opportunity to give yourself a space, a time for yourself.

Quest for a spiritual path for some, physical well-being for others, the objective, if it exists, remains personal and specific to each. Regular practice of this discipline also allows for harmonization of body and mind, as well as the development of faculties such as balance, flexibility and strength.

In the Shala, the desire to share and transmit without pretension or vocation and with all respect for the original culture takes precedence.

## SHALA The place

The Shala is blended into its environment: terracotta bases, hexagonal scales of enamelled Tame-groute, uneven and irregular surfaces responding to the relief of the site.

It's all these imperfections, these runs, these drops, these undulations that he celebrates.

These are the marks and breaches that accompany the test of time that he values, with the idea of freeing himself from the quest for standardized perfection, of changing his outlook, of softening his mind.

## SHALA The word

Shala, which means House in Sanskrit, is a place where you settle down, rest, nourish yourself and recharge your batteries before letting life resume its course.

Welcome to the house



# Weekly Schedule

Open Tuesday to Sunday. Closed on Monday. Class duration between 60 to 75 min.  
Private class upon request.

	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
8.30am	Vinyasa	Vinyasa	Ashtanga	Vinyasa	Vinyasa	Vinyasa
11.00am	Fundamental	Technique INV	Fundamental	Fundamental	Technique P&M	Fundamental
03pm			Kids			
5.30pm	Hatha	Yin	Vinyasa	Yin	Hatha	Yin

Please note that the schedule above is a standard model, provided for informational purposes and is subject to change.

# Rates & Offers

1 Shot class	250	
3 Classes	600	Within 1 month
10 Classes	1 500	Within 3 month
Private class	700 / 950	1 single / for two
1 Month	1 500	Illimited Access
6 Months	6 000	Illimited Access
1 Year	9 000	Illimited Access

# Description

## Fundamental

Gentle

« *Back to basics* »

Introduction to yoga; teaching basic Asana ; adjustment and alignment

## Vinyasa

Dynamic

« *Flow with the breath* »

Dynamic-moving flow coordinating breath and movement, from one posture to another

## Ashtanga

Strong

« *From Mysore to Marrakech* »

Initiation to the 1st Series of the Ashtanga traditional method; strong and dynamic yoga

## Yin

Gentle

« *Nice and deep* »

Long passive maintenance of postures, allowing opening and deep muscular relaxation

## Hatha

Gentle

« *Tradition* »

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

## Technique

« *Focusing while playing* »

INV : Inversions, upside down

P&M : Pranayamas & Méditation

Head-stand, Forearm-stand, Hand-stand

Breathing exercices & Guided meditation

## Kids

« *Teach them young* »

Fun introduction to yoga: body awareness, connecting to the breath, animal flow

