



**St. Regis La Bahia Blanca Resort, Tamuda Bay s'associe avec Le Tigre Yoga et Elodie Garamond, sa fondatrice, pour proposer une retraite bien-être du 25 au 29 octobre 2024**



*Tamuda Bay, le 1er août 2024* – Situé entre la trépidante et créative ville de Tanger et la plus tranquille, mais empreinte d'un riche patrimoine, Tétouan, se dresse fièrement le [St. Regis La Bahia Blanca Resort, Tamuda Bay](#). L'hôtel rend hommage à l'architecture locale entre Riad et palais andalous, ses intérieurs résidentiels en font une résidence de vacances où le service d'exception se mêle à l'Art de Vivre et l'hospitalité marocaine.

C'est ici que [Le Tigre Yoga](#), LA référence française du Sport Wellness, créée par Elodie Garamond, a décidé de poser ses valises, le temps d'une retraite. Au programme : yoga doux, méditation, respiration, marches en conscience, mais aussi des soins au Spa grâce aux partenaires Sothys et marocMaroc. Un séjour placé sous le thème de la relaxation profonde, enrichi de la découverte de la culture et des produits locaux.

La retraite qui se déroulera du 25 au 29 octobre 2024, comprend deux longues séances de Yin Flow yoga et méditation par jour, mais aussi des marches, des cercles de discussion, des tutos pour apprendre à mieux respirer... Dispensées par Elodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga, les séances sont adaptées à

tous les niveaux de pratiquants. Des séances alternant enchaînement dynamique de mouvements doux et postures de yin yoga tenues plusieurs minutes pour entrer en profondeur dans le relâchement des tissus. Le choix de réunir un petit groupe d'élèves permettra à Elodie de corriger chacun, reprendre les postures, apporter des adaptations personnelles en fonction de son niveau et capacités physiques.

Parce que le bien-être passe surtout par l'intérieur, le Chef Exécutif de l'hôtel, Salim Aït Ezzine a travaillé autour de menus spéciaux pour proposer une cuisine saine, digeste et de saison. Tous les repas seront végétariens, la nutrition faisant partie intégrante des retraites Le Tigre. Cette alimentation vise à faire du bien : nettoyer la flore intestinale sans mettre les participants en jeun, affiner la silhouette et se tonifier sans chercher la perte de poids, retrouver un sommeil réparateur et booster l'énergie de façon durable.

Au petit-déjeuner les participants auront accès au magnifique buffet composé d'options sucrées et salées, avec des œufs, crêpes, gaufres et autres plats chauds sur demande. Un corner « healthy » sera également proposé avec des flocons et graines divers, fruits secs et oléagineux, super aliments pour composer son petit-déjeuner en fonction de ses besoins.

Pour les déjeuners et les dîners, qui sont pris en commun, dans l'esprit des retraites Le Tigre Yoga, le Chef proposera des assiettes complètes à base de légumes et de fruits, de protéines végétales et super food qui apporteront satiété et le plein d'énergie. L'utilisation des épices viendra renforcer le côté gustatif mais également le côté bénéfique pour le corps et l'esprit.

Tamuda Bay est une nouvelle destination au Nord du Royaume du Maroc, entre Tanger et Tétouan, qui est reconnue pour sa beauté naturelle, ses plages de sable fin et sa riche histoire. Le St. Regis La Bahia Blanca Resort, Tamuda Bay est posé sur l'une des plus belles plages de la région avec la mer à perte de vue, depuis les espaces communs et toutes les chambres et suites de l'hôtel. Les 100 chambres et suites offrent tout le confort moderne dans un style résidentiel, fidèle aux codes de la marque. L'hôtel propose plusieurs restaurants : Brasserie Baie Blanche, élégante brasserie à la française avec un twist marocain ; et le Bahia Vista Beach Bar & Grill, restaurant al fresco en bord de plage.

Le design reflète l'architecture blanche typique de la région et les paysages côtiers en utilisant une palette de couleurs comprenant des tons blancs, neutres et bleus, agrémentée d'accents de bronze. Le savoir-faire local est célébré à travers des travaux métalliques complexes, des carreaux de mosaïque zellige et des textures de style tadelakt. La collection d'art sélectionnée d'artistes locaux transporte les invités jusqu'à la ville voisine de Tétouan, acclamée par l'UNESCO comme la médina la mieux préservée du Maroc avec ses sept portes renommées, jusqu'aux montagnes du Rif et les sites captivants qui ponctuent le paysage côtier, y compris les énigmatiques grottes d'Hercule.

Le Spa du St. Regis La Bahia Blanca Resort, Tamuda Bay est un have de paix et de relaxation qui met à disposition cinq salles de soin, nommées en hommage aux femmes berbères et à leurs traditions ancestrales du bien-être. Chaque soin est conçu pour répondre aux besoins spécifiques de chaque client, en fonction des objectifs recherchés mais également des besoins du corps et de l'esprit.

L'offre Le Tigre Yoga se déroulera du 25 au 29 octobre 2024 et comprend (hors vols) :

- 4 nuits au St. Regis La Bahia Blanca Resort, Tamuda Bay
- Tous les repas pendant la retraite – petit déjeuner, déjeuner, pause et dîner quotidiens
- Deux cours par jour avec Elodie Garamond

- Deux méditations guidées pendant le séjour
- Une excursion découverte « sportive » dans la région
- Transferts aller – retour depuis l’Aéroport de Tanger ou de Tétouan

Tarif par personne : 3 050€

Informations et réservations : [Le Tigre Yoga X St. Regis La Bahia Blanca](#)

--

#### **A propos de St. Regis Hotels & Resorts**

Alliant glamour intemporel et esprit d'avant-garde, St. Regis Hotels & Resorts s'engage à offrir des expériences exquis dans plus de 50 hôtels et resorts de luxe dans les meilleures adresses du monde entier. Depuis les débuts de l'hôtel St. Regis à New York par John Jacob Astor IV à l'aube du XXe siècle, la marque est restée attachée à un niveau sans compromis de service sur mesure et anticipatif pour tous ses clients, fourni sans faille par le service signature St. Regis de majordomes (St.Regis Butler). Pour plus d'informations et de nouvelles ouvertures, visitez [stregis.com](http://stregis.com) ou suivez [Twitter](#), [Instagram](#) et [Facebook](#). St. Regis est fier de participer à Marriott Bonvoy®, le programme mondial de voyage de Marriott International. Le programme offre aux membres un portefeuille extraordinaire de marques mondiales, des expériences exclusives sur [Marriott Bonvoy Moments](#) et des avantages inégalés, notamment des nuits gratuites et la reconnaissance du statut Elite. Pour vous inscrire gratuitement ou pour plus d'informations sur le programme, visitez [Marriott Bonvoy](#)

#### **A propos d'Elodie Garamond et Le Tigre Yoga**

Créatrice des Tigre Yoga Club et auteur passionnée publiée chez Flammarion, Elodie a consacré ses dix dernières années à partager l'art de vivre du yoga auprès de nombreuses communautés : dans les Tigres, les festivals, retraites, mais aussi pour des ONG ou associations comme Elisecare et l'Institut Rafaël. Malgré les déboires des fermetures liées à la pandémie du Covid, elle s'est engagée pour la filière et préside l'Union des Professionnels du Yoga, pour laquelle elle représente le yoga au Ministère des Sports. Aujourd'hui, l'énergie du Tigre perdure à travers Le Tigre, une offre digitale complète devenue LA plateforme référente de cours en vidéo à la demande de yoga et autres disciplines. Un catalogue enrichi d'une chaîne TV et du podcast « Les Conversations du Tigre » qu'Elodie anime chaque mois avec passion. Sa volonté inlassable de transmission se diffuse aussi dans ses cours de vinyasa et de yin yoga qu'elle guide, en cours événements et en retraites, comme de merveilleux voyages intérieurs, pour que chacun (re)trouve la meilleure version de soi-même.

#### **Contacts presse**

Aurélié Csegezi

Area Director of Communications Western Europe & Maghreb – Marriott International

[aurelie.csegezi@marriott.com](mailto:aurelie.csegezi@marriott.com)

Arnaud Houitte

PR Manager Western Europe & Maghreb – Marriott International

[arnaud.houitte@marriott.com](mailto:arnaud.houitte@marriott.com)