



Villa Aruba — Essaouira

RETRAITE YOGA & BIEN-ÊTRE · SIGNATURE

Respirer, ralentir, *se retrouver.*

01 → 05 NOVEMBRE 2026 · 4 NUITS / 5 JOURS · 10 PLACES

LIEU	GROUPE	CHAMBRES	GUIDÉE PAR
Villa Aruba	10 participants	5 privatives	Emilie Rolland

MOT DE BIENVENUE

Vous n'avez pas besoin d'une semaine de plus. Vous avez besoin de *cinq jours vraiment à vous.*

Il y a un moment où l'on s'aperçoit que l'on tient tout — le travail, la maison, les autres — mais que l'on ne se tient plus soi-même. Le sommeil devient léger, la respiration courte, la journée commence déjà fatiguée. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est un système nerveux qui n'a pas eu de pause depuis longtemps.

Cette retraite est née de ce constat. Cinq jours dans une villa privatisée à dix minutes d'Essaouira, un petit groupe, deux pratiques par jour, une table généreuse et beaucoup d'espace vide entre les deux. Rien à performer, rien à rattraper. Une équipe vous accompagne sur place et je suis présente tout au long du séjour pour tenir le cadre des pratiques — vous n'avez qu'à arriver.

Emilie Rolland — PROFESSEURE DE YOGA

LE CONCEPT

Une expérience immersive haut de gamme : mouvement, récupération, gastronomie et art de vivre marocain, dans un cadre confidentiel entièrement privatisé.

Rythme	Deux pratiques par jour, l'après-midi libre.
Intimité	Villa entièrement privatisée, dix participants maximum, cinq chambres.
Ancrage local	Médina, artisanat, cuisine marocaine préparée sur place par Nawal.
Récupération	Sommeil, respiration, silence et soleil traités comme des pratiques à part entière.

POUR QUI ?

- Les femmes et les hommes qui portent beaucoup et se déposent rarement.
- Les entrepreneurs, dirigeants et indépendants en charge mentale continue.
- Celles et ceux qui traversent une transition — professionnelle, personnelle, intime.
- Les débutants complets : aucune expérience du yoga n'est requise.
- Les pratiquants confirmés qui veulent enfin ralentir au lieu de progresser.
- Celles et ceux qui voyagent seuls : plus de la moitié du groupe vient sans connaître personne.

Cette retraite n'est sans doute pas pour vous si...

vous cherchez une formation intensive, un stage de perfectionnement postural ou un séjour festif. Ici, on descend d'un cran — c'est tout le propos.

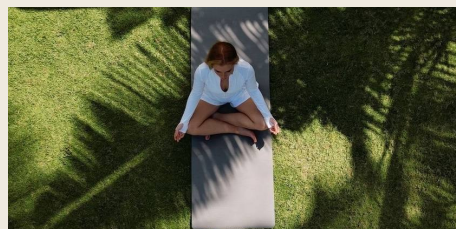
POURQUOI PARTICIPER

Cinq jours suffisent à changer votre respiration. *Le reste suit.*

01 Un sommeil qui se répare Lumière naturelle, dîners tôt, écrans éteints et pratiques du soir conçues pour faire basculer le système nerveux.	02 Un corps délié Mobilité des hanches, des épaules et du dos, renforcement doux, étirements longs : les tensions d'années de bureau se relâchent.	03 Un mental plus calme Méditation guidée quotidienne et respiration consciente : moins de rumination, une attention qui redevient disponible.
04 De l'énergie disponible Une cuisine fraîche, peu transformée, deux vrais repas par jour : l'énergie cesse d'arriver par à-coups.	05 Des outils à emporter Trois protocoles simples — respiration, mobilité matinale, rituel du soir — pour tenir chez vous en dix minutes par jour.	06 Un groupe qui reste Dix personnes, cinq jours, sans posture sociale à tenir. Les liens noués ici survivent au vol du retour.

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

- 01 **Le yoga au lever du soleil**, portes ouvertes sur le jardin, dans l'air encore frais de l'Atlantique.
- 02 **Un brunch qui dure**, dressé sous les arbres : pains marocains, œufs, fruits, jus pressés, huile d'argan.
- 03 **Des après-midis vides** — piscine chauffée, hamac, livre, sieste, massage. Le silence, la lenteur et les espaces laissés libres font aussi partie du programme.
- 04 **La médina d'Essaouira** en fin de journée — accompagné d'un guide ou à votre rythme : remparts bleus et blancs, ateliers de thuya, port de pêche, mouettes.
- 05 **Un atelier de cuisine marocaine** avec Nawal, la cuisinière de la villa — que vous mangerez le soir même.
- 06 **Un yin au coucher du soleil** suivi d'un sound healing aux bols, installé confortablement, sans rien à faire.
- 07 **Des dîners à une seule grande table**, à la lumière des lanternes, jusqu'à ce que la conversation s'épuise.





03 — LE LIEU · ESSAOUIRA

Entre lumière, *nature et océan.*

Ancienne Mogador, port fortifié du XVIII^e siècle classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, Essaouira est une ville blanche et bleue posée sur l'Atlantique, à deux heures et demie de Marrakech. Sa médina se traverse à pied en vingt minutes ; on y croise des ateliers de bois de thuya, des marchands d'épices, des galeries et un port de pêche encore parfaitement vivant.

C'est une ville de musiciens et d'artisans, plus lente et plus douce que les grandes cités impériales. On n'y est jamais pressé, jamais harcelé. Une longue plage de six kilomètres file vers le sud, balayée par les alizés — ce vent qui a fait sa réputation auprès des surfeurs, et qui rend son climat si tempéré.

L'ambiance

Bohème, artistique, décontractée. Un mélange de pêcheurs, d'artisans gnaouas, de galeristes et de voyageurs installés là pour de bon. Les couleurs sont limitées : chaux blanche, bleu cobalt, bois clair, sable. Le son de fond, ce sont les mouettes et le vent.

Le climat en novembre

L'un des meilleurs mois de l'année : un ciel très majoritairement dégagé, des alizés qui tombent nettement à l'automne, des journées douces et calmes.

JOUR

22–25 °C

NUIT

14–16 °C

MER

≈ 19 °C

SOLEIL

≈ 8 h / jour

L'environnement

La villa se trouve à dix minutes en voiture de la médina, dans la campagne marocaine : arganiers, murs de pisé, chèvres, silence. Autour, la plage de Sidi Kaouki à vingt-cinq minutes, les spots de surf et de kite, le golf de Mogador, et l'île de Mogador en ligne d'horizon.

LE LIEU · LA VILLA

Villa Aruba, *entièrement à vous.*

La villa reprend le charme des anciennes kasbahs — pierre, chaux, arches, bois peint — avec tout le confort contemporain. Pendant nos cinq jours, elle nous appartient : personne d'autre, aucun autre séjour en parallèle.



LES CHAMBRES

Cinq chambres, chacune avec sa salle de bain privative et sa climatisation réversible. Enduits à la chaux, linge blanc, tapis berbères, lanternes ciselées — sobre et chaleureux, jamais surchargé.



Chambre partagée	Deux lits simples séparés, salle de bain privative.
Chambre simple	La même chambre, rien que pour vous (nombre limité).
Linge	Draps et serviettes fournis, chambres rafraîchies chaque jour.

Les espaces communs Un grand salon voûté, une salle à manger intérieure, une terrasse couverte et un pool house avec barbecue pour les apéritifs au coucher du soleil.	La piscine Un grand bassin chauffé toute l'année, bordé de transats, orienté plein sud. Non sécurisée par une barrière : la baignade se fait sous votre responsabilité.	Le jardin Un vaste jardin d'agaves, de palmiers et de bougainvillées, parcouru de chemins sinueux — pour la marche lente, la lecture ou une partie de pétanque.	Les espaces de yoga La terrasse couverte face au jardin le matin, le salon voûté — tapis, coussins, bolsters, couvertures — pour les pratiques du soir. Matériel fourni.
--	---	---	--

L'ÉQUIPE ET LES SERVICES

- **Nawal & Naïma**, cuisinière et gouvernante — cuisine marocaine maison, chambres rafraîchies chaque jour.
- **Redouan**, gardiens — piscine, jardin, intendance et coups de main en tout genre.
- Équipe présente de 8 h à 16 h : chambres, literie, petit-déjeuner et besoins du quotidien.
- **Emilie** conçoit le programme et coordonne le séjour. Massages en supplément.



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Cinq jours, une courbe : arriver, descendre, s'ouvrir, *se déposer*, repartir.

Le programme suit une progression volontaire. Les deux premiers jours ralentissent le corps ; le troisième s'ouvre sur Essaouira ; le quatrième va au plus profond ; le cinquième vous remet en route, autrement. Il reste indicatif : la météo, le vent et l'énergie du groupe peuvent le faire bouger.

JOUR 1 · DIM. 1
NOV.

Arriver

Après-midi — Transferts depuis l'aéroport d'Essaouira-Mogador, accueil à la villa, installation dans les chambres, thé à la menthe et pâtisseries dans le jardin.

18 h — Cercle d'ouverture : les intentions de chacun, le cadre de la semaine, ce qu'on laisse à la porte.

19 h — Yoga doux d'arrivée (60 min) pour dénouer le voyage, puis premier dîner marocain à la grande table.

JOUR 2 · LUN. 2
NOV.

Descendre

Matin — Méditation et pranayama au lever du jour, puis vinyasa fluide (75 min) sur la terrasse. Brunch.

Après-midi — Libre : piscine, jardin, sieste, massages en option. Atelier respiration & système nerveux (45 min) en fin d'après-midi.

Soir — Yin restauratif au coucher du soleil, dîner, puis repos tôt — la nuit la plus importante du séjour.

JOUR 3 · MAR. 3
NOV.

S'ouvrir

Matin — Pratique matinale et brunch, puis départ pour Essaouira.

Après-midi — Médina d'Essaouira : visite avec un guide local — remparts de la Skala, port de pêche, souks, ateliers de bois de thuya — ou temps libre pour flâner à votre rythme.

Soir — Retour à la villa, atelier de cuisine marocaine avec Nawal — que nous partagerons au dîner.

JOUR 4 · MER. 4
NOV.

Se déposer

Matin — Pratique la plus complète de la semaine : mobilité, renforcement doux, longue relaxation. Brunch.

Après-midi — Excursion au coucher du soleil vers la plage sauvage de Sidi Kaoui — marche pieds nus, méditation face à l'océan. (Massages possibles à la villa pour celles et ceux qui préfèrent rester.)

Soir — Dîner de fête, puis sound healing aux bols tibétains, animé par un intervenant extérieur, sous les lanternes.

JOUR 5 · JEU. 5
NOV.

Repartir

Matin — Pratique de clôture douce et méditation, puis brunch d'adieu.

11 h — Cercle de clôture : ce que chacun ramène, et le protocole de dix minutes par jour à tenir chez soi.

Midi — Libération des chambres et transferts vers l'aéroport selon les horaires de vol.

Yoga au lever du soleil, brunch gourmand, escapades en pleine nature, parenthèses culturelles... un séjour qui vous ressemble.

UNE JOURNÉE À LA VILLA

Deux pratiques, deux repas, et beaucoup de temps qui ne sert à rien.

Tout est proposé, rien n'est obligatoire.

Sauter une pratique pour dormir n'est pas un échec — c'est parfois exactement ce que la semaine demande.

07 : 30	Réveil libre. Infusion, eau chaude citronnée et fruits frais à disposition sur la terrasse. Pas de réveil collectif.
08 : 00	Méditation & pranayama — 40 minutes de pratique assise, guidée, dans la lumière rasante du matin.
08 : 45	Pratique du matin — 75 minutes de vinyasa fluide et de mobilité, adaptées à chaque niveau, options proposées en continu.
10 : 15	Brunch — dressé sous les arbres : pains marocains, msemen, œufs, fromages frais, légumes rôtis, fruits, jus pressés, huile d'argan, café et thé à la menthe. On y reste souvent une heure et demie.
12 : 00	Temps long et libre — piscine chauffée, hamac, jardin, lecture, sieste, journal, massage en option, ou simplement rien.
16 : 00	Atelier ou sortie — selon le jour : respiration et système nerveux, cuisine marocaine, médina, ou plage de Sidi Kaoui.
17 : 45	Pratique du soir — yin ou yoga restauratif face au coucher du soleil, longues tenues, bolsters et couvertures. Le corps relâche, le rythme ralentit.
19 : 30	Apéritif & dîner — jus maison et amuse-bouches au pool house, puis dîner marocain à une seule grande table, aux lanternes.
21 : 15	Fin de soirée — cercle de parole, sound healing ou yoga nidra selon les soirs. Puis extinction des feux : on dort tôt, ici.

Le déjeuner n'est pas prévu — et c'est volontaire. Le brunch est copieux et tardif, le dîner généreux : deux repas suffisent largement, et laisser le système digestif au repos fait partie du travail de récupération. Fruits, fruits secs, olives, amandes, thé et eau restent disponibles toute la journée.

CE QUI EST INCLUS

L'essentiel du séjour est inclus,
pour profiter pleinement de
chaque journée, *en toute simplicité.*

✓ Hébergement 4 nuits

En chambre partagée ou simple à la Villa Aruba, entièrement privatisée. Salle de bain privative, climatisation réversible, draps et serviettes fournis, chambres rafraîchies chaque jour.

✓ Tous les cours de yoga

Deux pratiques par jour : vinyasa et mobilité le matin, yin ou restauratif au coucher du soleil. Tapis, briques, sangles, bolsters et couvertures fournis.

✓ Méditations, respiration & yoga nidra

Méditation guidée quotidienne, atelier respiration & système nerveux, yoga nidra et cercles de parole. Sound healing et guide de la médina : prestations extérieures, voir page 9.

✓ Brunch quotidien & dîners

Chaque matin un brunch complet préparé par Nawal, et quatre dîners marocains maison servis à la grande table — dont celui de l'atelier cuisine. Options végétariennes systématiques.

✓ Collations & boissons

Fruits, fruits secs, amandes, olives, pâtisseries marocaines, thé à la menthe, infusions, café et eau à volonté toute la journée.

✓ Toutes les activités du programme

Sortie à Essaouira, atelier de cuisine marocaine, excursion plage, cercles d'ouverture et de clôture (guide de la médina en supplément).

✓ Transferts locaux

Aller-retour aéroport d'Essaouira-Mogador ↔ villa, et tous les déplacements prévus au programme.

✓ Accompagnement & services

Un échange individuel avant le départ, la disponibilité d'Emilie tout le séjour, un carnet de pratique à emporter, la piscine chauffée, le jardin, le wifi et l'équipe sur place de 8 h à 16 h.



NON INCLUS

Les montants indiqués sont des ordres de grandeur constatés en novembre 2025, donnés à titre purement indicatif.

Dit franchement, pour qu'il n'y ait *aucune surprise*.

Les vols

150 – 350 € A/R

Aucun vol n'est inclus. Nous vous conseillons sur les itinéraires et les horaires compatibles avec les transferts du groupe.

L'assurance voyage et annulation

30 – 90 €

Vivement recommandée, et de fait indispensable : elle seule vous couvre en cas d'imprévu (voir nos conditions d'annulation en page 12).

Les massages et soins

Sur devis

Praticienne partenaire sur place, à réserver avant l'arrivée : huile d'argan, deep tissue, drainage lymphatique, réflexologie. Devis adapté à partir de plusieurs soins.

Les prestations extérieures

1 500 MAD / séance

Sound healing assuré par un intervenant extérieur (1 500 MAD la séance, partagée par le groupe) ; médina avec un guide local, ou temps libre.

Le hammam traditionnel en ville

≈ 40 – 70 €

Une option très appréciée l'après-midi libre ; nous organisons le transfert et la réservation.

Les déjeuners

10 – 25 €

Volontairement libres (voir page 7). Un déjeuner en ville coûte peu, si l'envie vous prend le jour de la médina.

Les boissons alcoolisées

—

Non servies pendant la retraite. Rien ne vous empêche d'en acheter en ville pour votre usage.

Les dépenses personnelles

Variable

Souvenirs, artisanat, thuya, tapis, épices, huile d'argan — la médina est une tentation constante.

Les pourboires à l'équipe de la villa

Libre

Jamais attendus, toujours touchants. Une enveloppe collective est proposée le dernier jour, à votre entière discrétion.

Un mot sur le supplément chambre simple

La villa ne compte que cinq chambres : les chambres simples sont strictement limitées et partent en premier. Si vous voyagez sans binôme et acceptez le partage, nous vous associons à une autre personne du groupe, du même genre, en tenant compte de vos habitudes de sommeil et de votre âge.

INFORMATIONS PRATIQUES

Venir jusqu'ici est *plus simple qu'il n'y paraît*.

ACCÈS

Deux options, selon votre ville de départ :

Essaouira-Mogador (ESU) — l'aéroport local, à 20 minutes de la villa. Le plus confortable. Vols directs saisonniers depuis Paris, Bruxelles Charleroi, Lyon, Marseille, Genève, Londres, Bordeaux.

Marrakech-Ménara (RAK) — beaucoup plus desservi, puis 2 h 30 de route jusqu'à Essaouira. À privilégier si aucun vol direct ne vous convient.

VOLS & HORAIRES CONSEILLÉS

À l'aller, dimanche 1er novembre — arrivez à Essaouira entre 12 h et 17 h. Depuis Marrakech, atterrissez avant 14 h pour rejoindre la villa avant le cercle d'ouverture.

Au retour, jeudi 5 novembre — décollage après 15 h depuis Essaouira, après 18 h depuis Marrakech.

Réservez avant d'acheter — confirmez votre place auprès de nous avant de prendre vos billets, et envoyez-nous vos horaires dès qu'ils sont connus.

Formalités — passeport valable 6 mois après le retour. Pas de visa pour les ressortissants de l'UE, de la Suisse et du Royaume-Uni. Aucun vaccin exigé.

TRANSFERTS

Inclus depuis et vers l'aéroport d'Essaouira-Mogador, en véhicule privé, sur la base de deux créneaux groupés à l'arrivée et au départ. Depuis Marrakech, nous organisons le transfert privé en supplément (environ 90 € le trajet, partageable à plusieurs).

CHECK-IN / CHECK-OUT

Arrivée à partir de 14 h le dimanche 1er novembre. Arrivée anticipée possible si la villa est libre. Le cercle d'ouverture démarre à 18 h.

Départ : chambres libérées à midi le jeudi 5 novembre. Les bagages restent à la villa et vous profitez du jardin jusqu'au transfert.

BON À SAVOIR

Monnaie — dirham marocain (MAD), non exportable. Distributeurs en médina.

Décalage — aucun avec la France et la Belgique en novembre.

Électricité — prises européennes, 220 V.

Eau — en bouteille et filtrée, fournie à la villa.

Langues — retraite en français ; l'équipe parle français, arabe et anglais.

CONSEILS BAGAGES

Pour pratiquer

Trois tenues confortables, un pull large et des chaussettes chaudes pour les pratiques du soir, un châle. Tapis et matériel fournis.

Pour la journée

Des vêtements légers en lin ou coton, un maillot de bain, des lunettes de soleil, un chapeau, une crème solaire haute protection.

Pour le soir

Un pull épais, une veste et un pantalon long : les soirées descendent à 15 °C et le vent se lève après le coucher du soleil.

Pour la ville

Des chaussures de marche pour les ruelles pavées, une tenue couvrant épaules et genoux, un tote bag, et de la place au retour.

Emportez aussi : un carnet et un stylo, vos médicaments personnels et une petite trousse de premiers soins, un adaptateur si vous venez du Royaume-Uni ou de Suisse, et une gourde. **Laissez** : talons, tenues habillées, ordinateur de travail.

TARIFS

Un tarif tout compris,
pour dix personnes seulement.

★ TARIF EARLY BIRD JUSQU'AU 15 SEPTEMBRE — 200 € DE RÉDUCTION, AU-DELÀ TARIF NORMAL APPLIQUÉ

EARLY BIRD · AVANT LE 15 SEPT.

LE MEILLEUR TARIF

Réservez tôt

Chambre partagée 1 490 € / pers.

Chambre simple 1 990 € / pers.

Valable pour toute réservation confirmée avant le 15 septembre, dans la limite des places disponibles.

TARIF NORMAL

Après le 15 sept.

Chambre partagée 1 690 € / pers.

Chambre simple 2 190 € / pers.

Séjour de 4 nuits / 5 jours à la Villa Aruba, du 1er au 5 novembre. 10 places uniquement.

Tous les tarifs s'entendent par personne, pour les 4 nuits, et comprennent l'intégralité des prestations listées en page 8. Ils n'incluent pas les vols ni les prestations de la page 9. Dix places au total, dont un nombre très limité de chambres simples.

COMMENT RÉSERVER — QUATRE ÉTAPES

01

Écrivez-nous

Un email ou un message suffit.
Nous vous confirmons les places encore disponibles.

02

Parlons-nous

Vingt minutes au téléphone avec Emilie, pour vérifier ensemble que la retraite vous correspond.

03

Acompte de 1000 €

Votre place est bloquée dès réception, au tarif en vigueur le jour du versement.

04

Solde au 1er octobre

Soit un mois avant le départ.
Paiement en deux ou trois fois possible sur demande.

LES QUESTIONS QUE L'ON NOUS POSE

Je n'ai jamais fait de yoga. C'est un problème ?

Aucun. Les pratiques sont guidées pas à pas, avec des options à chaque posture. La moitié du groupe débute généralement.

Faut-il tout faire ?

Non. Tout est proposé, rien n'est imposé. Dormir plutôt que pratiquer est une décision parfaitement légitime.

Une blessure ou une pathologie ?

Parlez-en lors de l'appel préalable. La plupart des situations s'adaptent ; nous vous le dirons franchement si ce n'est pas le cas.

CONDITIONS D'ANNULATION

Acompte	1000 € à la réservation. Non remboursable, mais transférable à une prochaine retraite dans les 12 mois.
Solde	À régler au plus tard le 1er octobre 2026, soit 30 jours avant le départ.
+ de 60 jours avant	Remboursement intégral, hors acompte.
30 à 60 jours avant	Remboursement de 50 % du montant versé, hors acompte.
- de 30 jours	Aucun remboursement, sauf si votre place est reprise par un autre participant.
Annulation par nous	Si la retraite n'atteint pas 6 participants ou en cas de force majeure : remboursement intégral, acompte compris.

Une assurance annulation couvrant maladie, accident et imprévu familial est vivement recommandée : elle prend le relais là où ces conditions s'arrêtent.

Je viens seule. Vais-je me sentir à part ?

La majorité des participants viennent seuls. Le format — dix personnes, une seule table — dissout la question dès le premier soir.

Et mes allergies ou mon régime alimentaire ?

Signalez-les à l'inscription : végétarien, végétalien, sans gluten et sans lactose sont pris en charge sans supplément.

Le Maroc est-il sûr, notamment pour les femmes ?

Essaouira est réputée parmi les villes les plus paisibles du pays, et nous nous déplaçons accompagnés. La villa est gardée jour et nuit.

CONTACT & RÉSERVATION

Email	Emilie.retreats@gmail.com Aruba.essaouira@gmail.com
Téléphone	+212 709 636 316 (Emilie)
Site	aruba-essaouira.com
Instagram	@villa.aruba.essaouira
Adresse	Villa Aruba, Essaouira, Maroc



IL RESTE 10 PLACES

Écrivez-nous aujourd'hui. *Novembre arrive plus vite que vous ne le pensez.*

Un simple message suffit pour bloquer une option de sept jours, sans engagement — le temps de vérifier vos vols et d'en parler avec Emilie.

Emilie.retreats@gmail.com · +212 709 636 316