

Reset & Rise Retreat

Pilates | Barre | Nutrition

Du 13 au 15 février 2026
à Bab Zouina
3jrs, 2 nuits
100% Femmes



“Cette année c’est décidé, je prends soin de moi !”

Combien de fois as-tu répété cela mais happée par ton quotidien tu t’es oubliée ...
C’est le moment où jamais de passer un WE entre femmes, pour mettre ton corps en mouvement, apprendre à mieux le nourrir, respirer, te détendre dans un cadre nature, partager et rire avec d’autres femmes...

Durant ce week-end, je te guiderai à travers des séances de mouvement (Pilates, Fit Barre, Stretching) et des ateliers Nutrition, méditation...

Tu apprendras comment nos corps peuvent bouger efficacement et éviter les blessures, ou les problèmes de santé. La théorie sera, au cours des séances, appliquée à la pratique. Ma présence et mon expertise veilleront à réajuster au mieux chacune de vous.

A quelques jours de Ramadan, j’animerai un atelier rééquilibrage alimentaire afin de vous donner les clés d’une nutrition saine et heureuse. Objectif, vous donner tous les tips nutrition, et ce pour vous aider à gérer au mieux votre alimentation au quotidien mais aussi surtout pendant Ramadan.

Vous repartirez avec votre programme alimentaire ainsi que des recettes et challenges qui vous plairont à coup sûr.

Nous passerons également des moments inoubliables d’échange et de partage, lors de nos activités, ballades ou temps libres.

Et surtout n’oubliez pas: “La santé physique est la première condition du bonheur” JOSEPH PILATES

Leila



Reset & Rise Retreat

Pilates | Barre | Nutrition

Du 13 au 15 février 2026
à Bab Zouina
3jrs, 2 nuits
100% Femmes



Bab Zouina?

Créée comme une maison, Bab Zouina s'est transformée en un charmant lieu de retraite. La vie y est tournée autour de trois engagements principaux, l'équilibre humain, l'impact sur la communauté et la durabilité.

Le calme et la tranquillité de Bab Zouina vous permettent de vous reconnecter à la nature et à vous-même.

Située à 3h30 du centre de Casa, c'est bien plus qu'un simple lieu de retraite. C'est un centre de bien-être au pied de l'Atlas, où chaque espace est pensé pour votre confort et votre ressourcement.

Bab Zouina est un lieu enchanteur, niché au cœur de la nature et entouré d'oliviers, idéal pour se ressourcer.

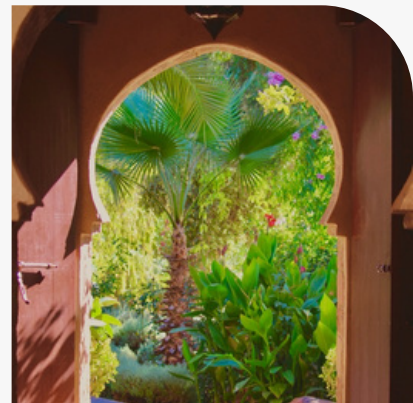
Entre espaces de détente réalisés avec des matériaux marocains authentiques, terrasses ombragées avec vue sur l'Atlas et soirées chaleureuses autour du feu, tout invite au lâcher-prise.

Le domaine dispose de shalas de yoga spacieuses et entièrement équipées (tapis, blocs, sangles, couvertures...), ainsi que de terrasses panoramiques pour pratiquer face aux montagnes, bercé par le chant des oiseaux et la lumière dorée du Maroc.

Vous profiterez aussi d'un jardin sensoriel aux senteurs de romarin et de lavande, ponctué de sentiers de pierre, de fleurs et de plantes exotiques, offrant de magnifiques levers et couchers de soleil... et un ciel étoilé limpide la nuit.

Sur place : piscine, terrain de pétanque et court de tennis (raquette et chaussures adaptées à prévoir).

Et sur demande : hammam, massages, shiatsu...



Accès

Bab Zouina Km 30, Douar Sbiti, Ourika |
Marrakech | Maroc
Itinéraire: [Cliquez ici](#)

Programme*

Reset & Rise Retreat

Du 13 au 15 février 2026

à Bab Zouina

3jrs, 2 nuits

100% Femmes

Vendredi

○ À partir de 14h **

Arrivée et accueil des participantes.
Installation chambres et moment de détente.

○ 16h00

Cérémonie d'ouverture et introduction

○ 17h00- 18h30

Masterclass Pilates Classique Sol

○ 20h

Diner et soirée "on fait connaissance"

*Le programme peut être soumis à de légers ajustements. Vous restez libre de ne pas assister à certains cours ou activités.

** En fonction de vos contraintes vous pouvez arriver plus tard.



Votre instructrice
Leila



Passionnée de danse depuis mon plus jeune âge, rongée par le regret de ne pas en avoir fait mon métier, je saisi la vague du Covid pour me reconverter.
Entre 2021 et 2023, je me lance dans de nombreuses formations pour devenir instructrice de Yoga & Pilates.
Depuis, je coach des femmes qui ont décidé de prendre en main leur corps. Nutrition, Pilates, FitBarre, Mindset sont les clés que je leur donne pour une vie pleine de vitalité.



Retrouve moi sur insta [Leila reset rise](#)



Programme*

Reset & Rise Retreat

Du 13 au 15 février 2026

à Bab Zouina

3jrs, 2 nuits

100% Femmes

Samedi

- **Matinée**
Sunrise Méditation & Réveil articulaire
- **Matinée**
Masterclass Pilates Classique au sol d'1h30.
- **Matinée**
Petit-déjeuner
- **Fin matinée**
Détente, ballade et lecture. Possibilité de réserver un massage.
- **Après-midi**
Déjeuner puis temps libre
- **Après-midi**
Atelier Nutrition: rééquilibrage alimentaire
- **Après-midi**
Fit-Barre: full body
Stretching & Savasana
- **Soirée**
Diner & Soirée



Dimanche

● **Matinée**
Morning Méditation & Réveil articulaire

● **Matinée**
Séance Pilates Classique Sol
Stretching & Savasana

● **Fin Matinée**
Brunch

● **Fin Matinée**
Fin de l'atelier Nutrition et tips.

● **Fin matinée**
Détente, ballade et lecture. Possibilité de réserver un massage.

● **Après-midi**
Au Revoirs et départs

Matériel conseillé

- ☐ Tapis de Pilates épais
- ☐ Gourde
- ☐ Vêtements confortables
- ☐ Poids lestés chevilles 1Kg
- ☐ 2 Haltères 2Kg ou 1Kg
- ☐ 1 Elastic Band

Infos pratiques

Réservations

leila.chraibi@gmail.com

📞 +212660126760

Accès

Bab Zouina Km 30, Douar Sbiti, Ourika |

Marrakech | Maroc

Itinéraire: [Clique ici](#)



Tarifs Retraite Reset & Rise



RETRAITE EN CHAMBRE DOUBLE
4.800dhs
PAR PERSONNE POUR 3 JOURS 2
NUITS - ALL INCLUSIVE
*Max 6 chambre doubles disponibles



RETRAITE EN CHAMBRE SINGLE*
5.800dhs
1 PERSONNE POUR 3 JOURS 2 NUITS
- ALL INCLUSIVE
*Uniquement 2 chambre single
disponibles



RETRAITE EN CHAMBRE TRIPLE *
4.300dhs
PAR PERSONNE POUR 3 JOURS 2
NUITS - ALL INCLUSIVE
*Uniquement 2 chambres Triples
disponibles

Les tarifs incluent:

Hébergement de 2 nuits à Bab Zouina.
Tous les repas plus boissons et collations.
Toutes séances de Pilates, Fit Barre, Stretching Yoga...
Méditation et activités annexes.
Ateliers Nutrition.
Ton planning repas Ramadan.
Surprises pour te chouchouter.

Un acompte de 50% est demandé pour confirmer votre réservation, le solde étant à régler 1sem avant le début de la retraite. 30% de l'acompte est non remboursable jusqu'à 20 jours avant le début de la retraite.

Maximum 20 participantes - Minimum 10 participantes afin de maintenir la retraite.