



# Bonjour !

Bienvenue dans notre espace dédié au bien-être et à la reconnexion avec la **nature**. Nous sommes heureux de vous présenter nos cures Bien-Être, des expériences uniques qui allient détente, soins personnalisés et nature.

Que vous cherchiez à vous détendre, à vous reconnecter avec la nature ou simplement à prendre soin de vous, nos retraites sont faites pour vous offrir une **parenthèse de sérénité** et un véritable moment de **ressourcement**.

A propos de

# NOS FORMULES



Chaque retraite comprend au moins un massage bien-être quotidien, réalisé avec des huiles naturelles, ainsi qu'un accès illimité à notre spa, où vous pourrez profiter du sauna, du couloir de nage et du jacuzzi dans notre cadre apaisant.

Nos formules se déclinent en plusieurs formats pour s'adapter à vos envies :

- **Relaxation & Spa** : de 3 à 7 jours, pause relaxante cocooning axée sur le Spa, les soins et la nature : accès illimité à notre espace de balnéothérapie, massages matin et après midi, nos praticiennes vous accompagnent tout au long de votre séjour avec des soins personnalisés
- **Bien-être & Qi-Gong** : de 3 à 7 jours, véritable immersion dans le ressourcement profond, avec des cours de QiGong le matin, des balades en pleine nature et des soins sur mesure
- **Coaching Sport & Santé** : de 3 à 7 jours, prise en charge individuelle et état des lieux en début de retraite pour une remise en forme : gym adaptée, cohérence cardiaque, marche en foret et étirements

# RELAXATION & SPA

*C'est le moment de souffler*



- ✓ **ACCÈS SPA**
- ✓ **MASSAGES +++**
- ✓ **ACCOMPAGNEMENT**

**Un séjour bien-être conçu pour vous offrir une véritable parenthèse de relaxation et de ressourcement en harmonie avec la nature.**

Ce programme est axé sur les soins et massages décontractants, reposants, favorisant le lâcher prise et la relaxation profonde.

*Le contenu  
des séjours*

A PARTIR DE  
**305€**



## **ACCÈS BALNÉOTHÉRAPIE**

Bains à remous, Sauna, Couloir de nage, Jets massants en accès illimité



## **SOINS & MASSAGES RELAXANTS**

Des formules de 3 à 10 soins et massages entièrement personnalisables et adaptés à vos besoins, tous conçus pour retrouver un équilibre corps & esprit



## **ENTRETIEN INDIVIDUEL**

Pour les séjours de 3 nuits et +, ce temps est spécialement dédié à comprendre vos attentes, vos besoins, et à définir ensemble les types de massages et de soins qui vous correspondent le mieux



# Les formules

## RELAXATION & SPA

### 3 JOURS / 2 NUITS / 3 SOINS

A PARTIR DE 305€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Modelage crânien de 30 minutes
- Yoga du visage 20 minutes



### 4 JOURS / 3 NUITS / 5 SOINS

A PARTIR DE 490€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- Entretien individuel de début de séjour avec la Spa Praticienne
- Massage aux huiles naturelles de 30 minutes
- Gommage & Hydratation 30 minutes
- Modelage crânien de 30 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert
- Yoga du visage 20 minutes



### 5 JOURS / 4 NUITS / 8 SOINS

A PARTIR DE 655€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- Entretien individuel de début de séjour avec la Spa Praticienne
- 4 Massages personnalisés aux huiles naturelles de 30 minutes
- 1 Modelage crânien avec points d'acupression
- Gommage & Hydratation 30 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert
- Yoga du visage 20 minutes



### 6 JOURS / 5 NUITS / 10 SOINS

A PARTIR DE 820€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- Entretien individuel de début de séjour avec la Spa Praticienne
- 6 Massages personnalisés aux huiles naturelles de 30 minutes
- 1 Modelage crânien avec points d'acupression
- Gommage & Hydratation 30 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert
- Yoga du visage 20 minutes



# BIEN-ÊTRE & QI-GONG

*Laissez-nous vous accompagner dans le lâcher prise*



- ✓ ACCÈS SPA
- ✓ MASSAGES
- ✓ COURS DE QI-GONG

**Un séjour bien-être conçu pour s'encren dans l'instant présent et se reconnecter à son énergie profonde, en harmonie avec la nature.**

Ce programme est axé sur le QiGong, les soins et massages décontractants, reposants, favorisant le lâcher prise et la relaxation profonde.

*Le contenu  
des séjours*

A PARTIR DE

**325€**



## ACCÈS BALNÉOTHÉRAPIE

Bains à remous, Sauna, Couloir de nage, Jets massants en accès illimité



## SOINS & MASSAGES RELAXANTS

Des formules de 2 à 5 soins et massages entièrement personnalisables et adaptés à vos besoins, tous conçus pour retrouver un équilibre corps & esprit



## COURS DE QI-GONG & ATELIER RESPIRATION

Un cours de Qi-Gong chaque matin. Au cours de chaque séance, vous apprendrez à canaliser votre énergie, à relâcher les tensions et à apaiser votre esprit. Un atelier sur la cohérence cardiaque vous sera offert en début de séjour



# Les formules

## BIEN-ÊTRE & QIGONG

### 3 JOURS / 2 NUITS / 2 SOINS / 3 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 325€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- 2 cours de QiGong et promenades en forêt
- Atelier de respiration de Cohérence Cardiaque
- Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Yoga du visage 20 minutes
- 2 dîners et petit-déjeuners



### 4 JOURS / 3 NUITS / 3 SOINS / 4 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 490€ PAR PERSONNE

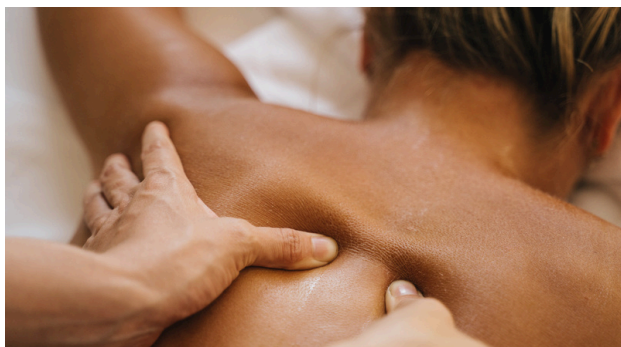
- Accès libre au spa
- 3 cours de QiGong et promenades en forêt
- Atelier de respiration de Cohérence Cardiaque
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes



### 5 JOURS / 4 NUITS / 4 SOINS / 5 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 655€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- 4 cours de QiGong et 4 promenades en forêt
- Atelier de respiration de Cohérence Cardiaque
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert



### 6 JOURS / 5 NUITS / 5 SOINS / 6 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 820€ PAR PERSONNE

- Accès libre au spa
- 5 cours de QiGong et promenades en forêt
- Atelier de respiration de Cohérence Cardiaque
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert
- Yoga du visage 20 minutes



# COACHING SPORT & SANTÉ

Reprenez votre santé en main



**AVEC NOTRE COACH PASCAL MORENO**



**COACHING INDIVIDUEL**

**Un séjour bien-être qui allie ressourcement et reprise sportive pour faire le plein d'énergie. Repartez chez vous avec de nouvelles bonnes habitudes**

Vous serez coaché par Pascal MORENO professeur de sports et titulaire de plusieurs brevets d'états. Ceinture noire 6<sup>o</sup>dan de judo, il vous accompagnera également en Qi Gong, **cohérence cardiaque** et **exercices de remise en forme** en utilisant la **pratique sportive** pour la santé

Le contenu  
des séjours

A PARTIR DE

**369€**



## **ACCÈS BALNÉOTHÉRAPIE**

Bains à remous, Sauna, Couloir de nage, Jets massants en accès illimité



## **SOINS & MASSAGES RELAXANTS**

Des formules de 2 à 5 soins et massages entièrement personnalisables et adaptés à vos besoins, tous conçus pour retrouver un équilibre corps & esprit



## **COACHING INDIVIDUEL**

Un bilan de pré-séjour pour planifier l'ensemble du programme. Une activité sportive douce chaque matin, adaptée à vos besoins : gym décontractante, Qi-Gong, marche en forêt, étirements. Un suivi personnalisé tout au long du séjour.



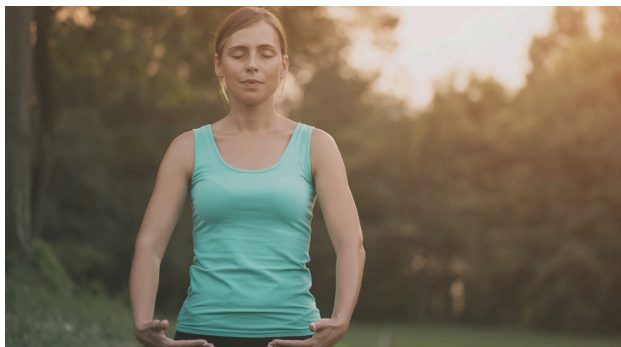
# Les formules

## COACHING SPORT & SANTÉ

### 3 JOURS / 2 NUITS / 2 SOINS / 4 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 369€ PAR PERSONNE

- Entretien individuel de début de séjour avec le coach sportif
- 4 activités sportives :  
Gym/QiGong/Etirement/Marche en foret au choix selon le bilan établi
- Accès libre au spa
- Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Yoga du visage 20 minutes
- 2 dîners et petit-déjeuners



### 4 JOURS / 3 NUITS / 3 SOINS / 6 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 525€ PAR PERSONNE

- Entretien individuel de début de séjour avec le coach sportif
- 6 activités sportives :  
Gym/QiGong/Etirement/Marche en foret au choix selon le bilan établi
- Accès libre au spa
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes



### 5 JOURS / 4 NUITS / 4 SOINS / 8 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 689€ PAR PERSONNE

- Entretien individuel de début de séjour avec le coach sportif
- 4 activités sportives :  
Gym/QiGong/Etirement/Marche en foret au choix selon le bilan établi
- Accès libre au spa
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert



### 6 JOURS / 5 NUITS / 5 SOINS / 10 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 850€ PAR PERSONNE

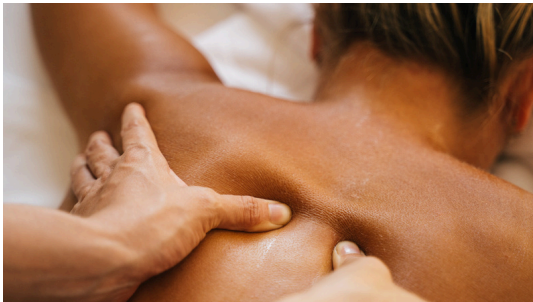
- Entretien individuel de début de séjour avec le coach sportif
- 4 activités sportives :  
Gym/QiGong/Etirement/Marche en foret au choix selon le bilan établi
- Accès libre au spa
- 1 Gommage & Hydratation 30 minutes
- 1 Modelage crânien de 30 minutes
- 1 Massage complet aux huiles naturelles de 60 minutes
- Enveloppement corporel au Thé Vert
- Yoga du visage 20 minutes





Zoom sur:

# LES SOINS



## **MASSAGE**

*30 ET 60 MINUTES*

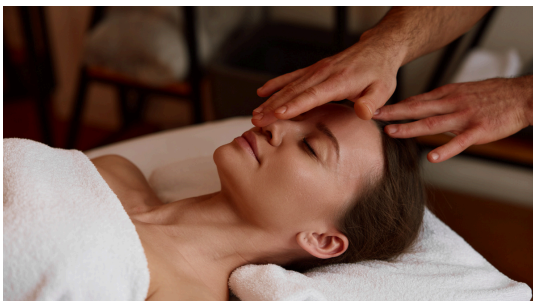
Massage personnalisé aux huiles naturelles avec plusieurs zones de massage disponibles : dos, épaule, jambe, bras, ventre



## **GOMMAGE & HYDRATATION**

*30 MINUTES*

Gommage de tout le corps et hydratation avec un lait corporel



## **MODELAGE CRANIEN**

*30 MINUTES*

soin apaisant qui se concentre sur le cuir chevelu, le front, la nuque & points d'acupression sur le visage



## **YOGA DU VISAGE**

*20 MINUTES*

Méthode naturelle et douce qui combine des exercices faciaux, des automassages et des techniques de respiration



## **QI GONG**

*30 MINUTES*

Le matin, au lever du soleil, postures de respiration et de canalisation de l'énergie

# Les tarifs

## RELAXATION & SPA

Les formules	Toute l'année hors semaines merveilleuses		Semaines merveilleuses du 01/10 au 30/04 hors week-end et vacances scolaires	
	Tarif par personne Chambre Double <i>(Deux personnes par chambre)</i>	Tarif par personne Chambre Individuelle	Tarif par personne Chambre Double <i>(Deux personnes par chambre)</i>	Tarif par personne Chambre Individuelle
<b>2 nuits</b>	480 €	550 €	305 €	375 €
<b>3 nuits</b>	690 €	795 €	490 €	595 €
<b>4 nuits</b>	1025 €	1165 €	655 €	795 €
<b>5 nuits</b>	1205 €	1455 €	820 €	995 €

# Les tarifs

## BIEN-ÊTRE & QIGONG

Les formules	Toute l'année hors semaines merveilleuses		Semaines merveilleuses du 01/10 au 30/04 hors week-end et vacances scolaires	
	Tarif par personne Chambre Double <i>(Deux personnes par chambre)</i>	Tarif par personne Chambre Individuelle	Tarif par personne Chambre Double <i>(Deux personnes par chambre)</i>	Tarif par personne Chambre Individuelle
<b>2 nuits</b>	480 €	550 €	325 €	395 €
<b>3 nuits</b>	690 €	795 €	490 €	595 €
<b>4 nuits</b>	1025 €	1165 €	655 €	795 €
<b>5 nuits</b>	1205 €	1455 €	820 €	995 €

# Les tarifs

## COACHING SPORT & SANTÉ

Nous contacter pour connaître les disponibilités de notre coach

Les formules	Toute l'année hors semaines merveilleuses		Semaines merveilleuses du 01/10 au 30/04 hors week-end et vacances scolaires	
	Tarif par personne Chambre Double <small>(Deux personnes par chambre)</small>	Tarif par personne Chambre Individuelle	Tarif par personne Chambre Double <small>(Deux personnes par chambre)</small>	Tarif par personne Chambre Individuelle
<b>2 nuits</b>	520 €	595 €	369 €	439 €
<b>3 nuits</b>	750 €	855 €	525 €	629 €
<b>4 nuits</b>	1125 €	1265 €	689 €	829 €
<b>5 nuits</b>	1380 €	1555 €	850 €	1025 €

## Options supplémentaires

Les options	Toute l'année hors semaines merveilleuses		Semaines merveilleuses du 01/10 au 30/04 hors week-end et vacances scolaires	
	Tarif par personne Chambre Double <small>(Deux personnes par chambre)</small>	Tarif par personne Chambre Individuelle	Tarif par personne Chambre Double <small>(Deux personnes par chambre)</small>	Tarif par personne Chambre Individuelle
<b>Chambre Executive avec vue et terrasse</b>	+ 50 € / nuit	+100 € / nuit	+10 € / nuit	+20 € / nuit
<b>Chambre avec jacuzzi privatif</b>	+70 € / nuit	+140 € / nuit	+20 € / nuit	+40 € / nuit
<b>Chambre avec balnéo et sauna privatif</b>	+90 € / nuit	+180 € / nuit	+30 € / nuit	+60 € / nuit