

COACHING SPORT & SANTÉ

Reprenez votre santé en main



- ✓ ACCÈS SPA
- ✓ MASSAGES
- ✓ 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

Ce programme est axé sur les pratiques sportives douces, adaptées à votre rythme et à vos besoins, additionné à des massages relaxants et revigourants.

Le contenu
des séjours

A PARTIR DE
439€



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.

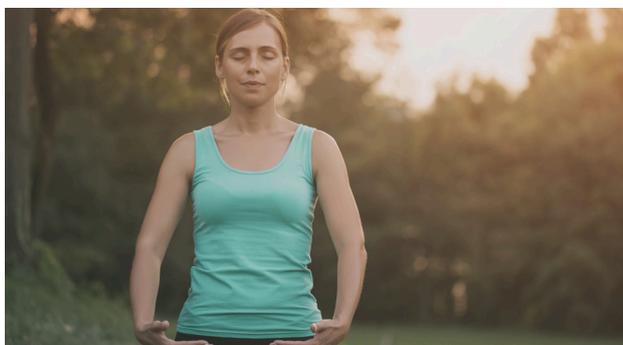
Les formules

COACHING SPORT & SANTÉ

3 JOURS / 2 NUITS / 2 SOINS / 4 ACTIVITÉS

A PARTIR DE 439€ 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 629€ 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 829€ 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 1025€ 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

