

Le programme de votre séjour

1^{ère} journée

- Rencontre pour vous présenter la semaine
- Gommage du corps
- Enveloppement d'algues
- Sauna Japonais
- Massage sous fine pluie d'eau de mer
- Atelier bien être holistique
- Temps pour soi

2nde journée

- Séance de Yoga - individuelle
- Lit hydromassant
- Bain d'eau froide
- Temps pour soi
- Séance de Méthode TOP (1h30)
- Massage sous fine pluie d'eau de mer
- Temps pour soi

3^{ème} journée

- Atma Janzu
- Enveloppement d'algues
- Temps pour soi
- Bain d'eau froide
- Brain Gym
- Bain de mer hydromassant
- Soins visage Néo Revitalisant

4^{ème} journée

- Bain d'eau froide
- Méthode TOP (1h30)
- Bain de forêt (2h)
- Temps pour soi

5^{ème} journée

- Séance de Yoga - collective
- Bain de mer hydromassant
- Enveloppement d'algues
- Temps pour soi
- Bain d'iode - balade en bateau
- Temps pour soi

6^{ème} journée

- Lit hydromassant
- Massage signature Thalazur (50')

Ce séjour est en pension complète
(petit-déjeuner healthy*, repas flexitarien/végétarien)
et pour aller plus loin dans cette expérience,
nous vous proposons une déconnexion digitale.

Ce programme est donné à titre indicatif. Les soins pourront être programmés sur une autre journée selon nos disponibilités, tout en gardant une cohérence dans votre semaine



pour vous
accompagner
CLARISSE
professeur
de yoga



- Un atelier bien-être holistique pour poser les intentions de la semaine
- Une séance de yoga individuelle
- Une séance de yoga collective





pour vous accompagner
STEPHANE
Coach sportif
et praticien TOP®



2 séances
de méthode TOP®





pour vous
accompagner

ISABELLE

Praticienne Atma Janzu
et Brain Gym



Une séance
d'Atma Janzu

Une séance de Brain Gym



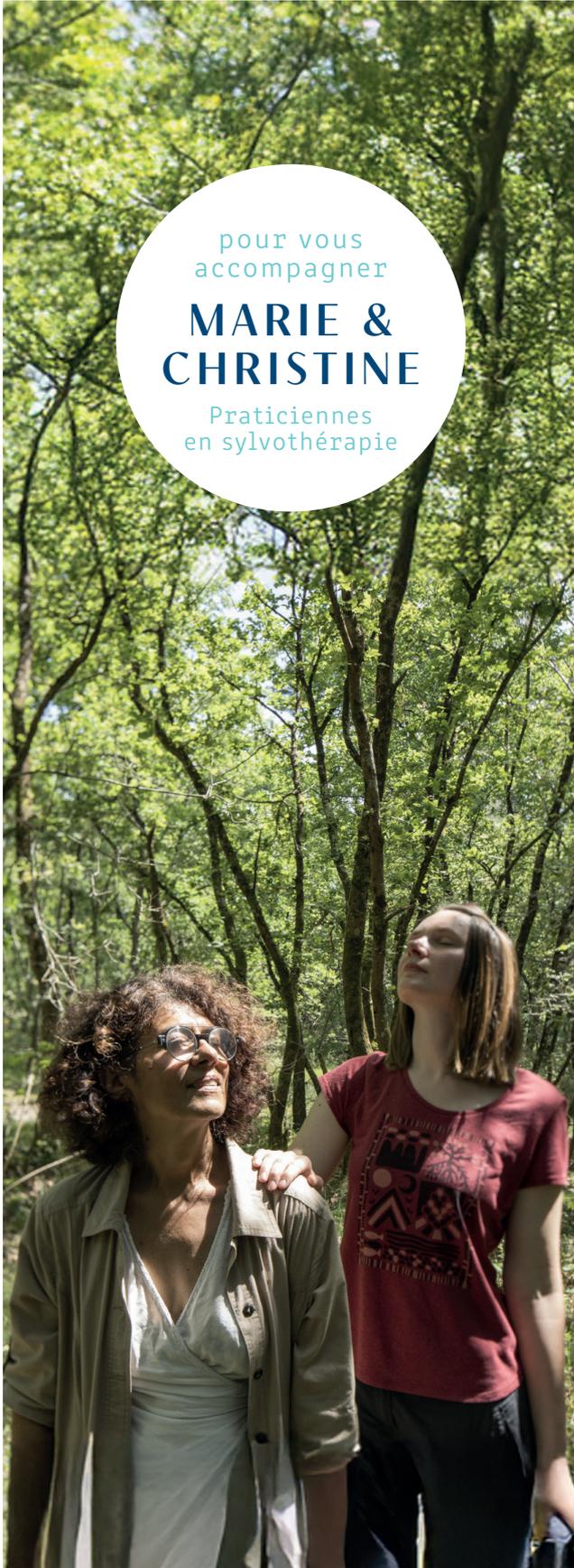


pour vous
accompagner
VINCENT
Kinésithérapeute



3 séances
de bains froids





pour vous
accompagner

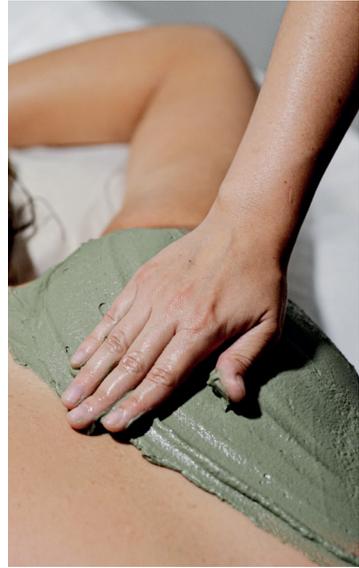
**MARIE &
CHRISTINE**

Praticiennes
en sylvothérapie



Marche guidée de 2h
au cœur des arbres





DES
EXPÉRIENCES
UNIQUES

