

A person is meditating on a beach at sunset. The person is sitting cross-legged on the sand, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. Their hands are in a mudra position, held in front of them. The background is a soft, out-of-focus sunset over the ocean, with other people visible in the distance. The overall mood is peaceful and serene.

Au Rythme de la Slow Life

OBJECTIF

Apprendre à ralentir, prendre du temps pour soi,
privilégier la qualité à la quantité

DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

VOTRE PROGRAMME SUR 5 JOURS

Programme réalisé du lundi au vendredi

Soins répartis sur la journée

LUNDI

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie
- 1 séance matinale de Spirologie
- 1 enveloppement aux algues vers le Nirvana
- 1 bain de mer hydromassant

MARDI

- 1 séance de Yoga
- 1 marche nordique iodée
- 1 modelage sous pluie marine

MERCREDI

- 1 séance de Marche Consciente (inspirée par la marche Afghane)
- 1 séance de Munz Floor®
- 1 séance de « Réapprendre à savourer »
- 1 Aquasensoriel ou 1 Shiatsu Osteo Concept

JEUDI

- 1 séance de Fasciathérapie
- 1 séance de Yoga
- 1 drainage marin

VENDREDI

- 1 séance de gymnastique sensorielle
- 1 séance de méditation
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 soin visage Révélation Olivier Claire (45 min)

Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

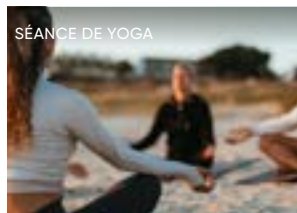
AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 754 €* / personne pour 6 nuits / 5 jours de soins
en chambre double standard côté Terre

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Nos Coups de cœur



SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE MARCHÉ CONSCIENTE



AQUASENSORIEL

5 jours

18 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner