

A photograph of a woman with long dark hair, seen from behind, sitting on a sandy beach. She is looking towards the ocean at sunset, with the warm orange and yellow light reflecting off the water. The sky is a clear blue.

Epigénétique & Régénération cellulaire

« Soyez acteur de votre santé »

OBJECTIF

Retrouver vitalité physique et mentale
par un programme complet
et engageant de santé préventive

PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Nos Coups de cœur

PRÉPARATION

Bilan Sanguin en collaboration avec le Laboratoire Proteomis à minima 1 mois avant la date d'arrivée

3 Rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie
- Conseils Nutrition et Diététique
- Check Up by Technogym®

5 soins marins apaisants

- 3 soins essentiels marins parmi détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax ou bain de mer hydromassant,
- 1 enveloppement aux algues, 1 modelage sous pluie marine



5 soins marins revitalisants

- 1 jet sous-marin, 2 douches à jet, 1 drainage marin, 1 watermass

2 séances de thérapie par le froid

- Soin gla gla ou ice biking, cryothérapie



3 ateliers « Conseils et Pédagogie »

- Savoir respirer, savoir manger, yoga ou do in du ventre

5 séances d'activité physique

- Marche nordique en bord de mer, stretching, pilates en salle ou aquatique

4 soins régénérants et rééquilibrants

- Fasciathérapie, ostéopathie, modelage « Au bonheur du ventre », drainage lymphatique



SUIVI POST-SÉJOUR

3 rendez-vous en visio-conférence « Coaching bien-être et motivation » à un mois d'intervalle.

Second bilan sanguin en collaboration avec le laboratoire Proteomis 8 mois après la fin de votre séjour.

6 jours

27 activités
7 nuits avec petit-déjeuner

LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

De Mars à Juin
De Septembre à Novembre
Réservation au moins 2 mois avant la date d'arrivée
6 jours de soins - 7 nuits
Soins du lundi au samedi

ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

27 activités équilibrées sur la journée
Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 997 €* / personne
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.