

# Cortisol Détox

« Une meilleure gestion du stress,  
une meilleure performance »

## OBJECTIF

Diminuer sa charge mentale,  
se reconnecter à soi,  
retrouver des habitudes saines.

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### 2 rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie
- Conseils Nutrition et Diététique

### 10 soins marins régénérants

- 2 enveloppements aux algues, 1 enveloppement vers le Nirvana, 1 aquasensoriel, 1 drainage marin,
- 5 soins essentiels marins parmi douche à jet, bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax

### 4 ateliers « Conseils & Pédagogies »

- Savoir respirer, savoir manger, relaxation, marche consciente

### 2 séances de Thermothérapie

- Rituel sauna, soin gla gla

### 3 activités physiques

- Parmi marche nordique, sortie vélo, Munz Floor®, gymnastique sensorielle

### 3 soins apaisants

- 1 soin signature pleine lumière, 1 modelage zen, 1 modelage de la Presqu'île

*Nos Coups de cœur*

SÉANCE DE MARCHÉ CONSCIENTE



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



6 jours

24 activités  
7 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours de soins – 7 nuits  
Du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

24 Activités équilibrées  
sur la journée  
Programme 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 2 107 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\* / personne  
pour 6 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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