

Longévité & Féminité

« Être soi, Être bien,
maintenant et demain »

OBJECTIF

Apprendre à se sentir bien avec soi-même,
prendre soin de soi dans sa globalité
pour un regain de tonus et de joie de vivre

PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Nos Coups de cœur

3 rencontres « Bilan et Conseils »

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

10 soins marins revitalisants

- 1 watermass, 1 drainage marin, 1 gommage marin, 2 jets sous-marins, 2 enveloppements aux algues
- 3 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, douche à jet, hydrojet musicô relax

2 séances équilibre

- Méditation individuelle, fasciathérapie

3 activités physiques

- Parmi marche nordique, pilates en salle ou aquatique, hatha yoga ou aqua yoga dont 1 coaching sportif individuel (50 min)

2 ateliers « Conseils & Pédagogie »

- Savoir respirer, gymnastique sensorielle (pédagogie du mouvement)

3 séances « Activité Métabolique »

- 1 modelage vitalité, 1 LPG Corps, 1 drainage lymphatique

Le Cycle du Visage

- 1 Diagnostic de peau Observ' suivi d'un soin sur mesure Swissline, 1 séance LED « Pleine Lumière », 1 soin signature facialiste, 1 soin signature nutrition capillaire



6 jours

27 soins et 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

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 2 227 €* / personne
en chambre double standard côté Terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 500 €* / personne
pour 6 jours

* 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.