

# Santé vous bien

3 jours pour passer du stress à la sérénité



Énergie



Vitalité



Ressourcement



Equilibre

Encadré par deux spécialistes de la santé,  
du développement personnel et du sport,  
**apprenez à « déconnecter »**

- > Ateliers sur le lâcher prise,  
la gestion des émotions...
- > Activités physiques  
& soins de thalassothérapie adaptés

# S'exercer



## Le plaisir du lâcher-prise

Vous vivrez des temps de profonde relaxation et de méditation

« pleine conscience » pour vous ressourcer et lâcher-prise.

Vous vous exercerez à une synthèse des meilleurs exercices issus, entre autre, de la sophrologie et de la méthode Pilates-Reliance.



## L'importance de la prévention

Des exercices de renforcement musculaire, de libération articulaire et de conscience corporelle.

## La maîtrise de soi

Des outils et « training » sur la confiance en soi et la gestion émotionnelle grâce à une synthèse des principes issus des arts martiaux (accessibles à tous).



## L'alliance de la nature et de l'énergie

Vous pourrez vous oxygéner et vous régénérer grâce à des séances spécifiques en extérieur et profiter de la nature au fil des saisons.

L'alliance de l'air marin et de la senteur des pins libèrent une ionisation naturelle favorable à la recharge énergétique de tout l'organisme.

Soirée conférence-débat  
«Santé vous bien»

# Prendre soin

## Les soins d'eau de mer

vous apportent sels minéraux et oligo-éléments dont votre corps a besoin pour être en forme. Véritable « Coup de fouet », ils permettent d'améliorer la circulation sanguine, ont un effet décontractant et drainant, et vous apportent détente et relaxation.

- Gommage sous affusion
- Bain hydromassant précieux au miel et au karité
- Modelage sous affusion
- Hydrojet
- Douche à jet

## Les boues marines auto-chauffantes

assurent une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant bien-être et relaxation musculaire.

Pour éveiller vos sens, savourez **un modelage du monde...** Qu'il soit relaxant ou tonique, il procure l'apaisement du corps et de l'esprit

**Le parcours marin,  
votre atout bien-être**

Piscine d'eau de mer à 32°, sauna,  
hammam, jacuzzi, aquabeds...  
en accès libre





### Jacques Dechance

- > Coach
- > Consultant
- > Auteur de livres à succès dans le domaine du mieux être

[www.dechance-consulting.fr](http://www.dechance-consulting.fr)



### Stephane Painchault

- > Coach sportif
- > Fondateur de « Mon atout coach »
- > 10 ans d'expérience en thalassothérapie

[www.monatoutcoach.fr](http://www.monatoutcoach.fr)

## Réservez dès maintenant votre séjour

- > du 24 au 27 mai 2013
- > du 12 au 15 juillet 2013
- > du 23 au 26 août 2013
- > du 18 au 21 octobre 2013
- > du 8 au 11 novembre 2013
- > du 10 au 13 janvier 2014

## Les 3 jours

à partir de 1062 €\*

- > 3 nuits en demi pension
- > 7 soins
- > 5 ateliers

\*prix par personne, base chambre double, hors boissons et taxe de séjour

Renseignements et  
réservation au  
0 825 827 094

