

# ÉQUILIBRE & VITALITÉ



Séjour clés en main

VAR  
SAINT-RAPHAËL – AGAY

Du 08 mai au 12 mai 2024  
5 J / 4 N

**469 € <sup>(1)</sup> /pers.**  
pension complète + activités

Nous avons créé pour vous un séjour bien-être autour de différentes pratiques du yoga et du pilates, afin de vous ressoucer en mêlant relaxation et sport. Une invitation à aligner son corps et son esprit.

## *Vous allez aimer*

- Prendre le temps de vous ressoucer
- Les moments de spiritualité
- Alternier sport & relaxation
- Le confort et les services de votre hôtel
- La piscine extérieure chauffée de votre hôtel

### JOUR 1

*Mercredi 08 mai*

Arrivée et installation à l'hôtel à partir de 16h puis dîner.

#### **21h00 - VOYAGE SONORE AU BOL DE CRISTAL (1h)**

Un réel moment de détente qui vous permettra d'évacuer toutes les tensions.

### JOUR 2

*Jeudi 09 mai*

#### **09h00 - YOGA VINYASA (1h)**

Découvrez le Yoga Vinyasa, un yoga dynamique, au cours d'une séance tonique pour un réveil du corps.

Déjeuner à l'hôtel et après-midi libre.

#### **18h00 - PILATES (1h)**

Profitez d'une séance de Pilates, une pratique de renforcement musculaire douce qui tonifie le corps.



Dîner à l'hôtel.

### 21h00 - YOGA PLEINE LUNE (1h)

Évacuez le stress avec le yoga des yeux, le DO-IN et la respiration. Cette séance est dédiée aux éléments de la nature (pleine lune).

## JOUR 3

Vendredi 10 mai

### 09h00 - YIN YOGA PRANAYAMA (1h)

Relaxation, respiration, sweet yoga seront les maîtres-mots pour cette séance spéciale tensions dans le haut du corps.

Déjeuner à l'hôtel et après-midi libre.

### 18h00 - YOGA VINYASA (1h)

Séance tonique au rythme d'un tambour chamanique, dédiée à l'éveil du corps et de l'esprit.

Dîner à l'hôtel.

### 21h00 - VOYAGE SONORE (1h)

Relaxez-vous lors d'un voyage sonore à 4 mains pour une diminution des tensions du corps.

## JOUR 4

Samedi 11 mai

### 09h00 - SWEET YOGA PRANAYAMA (1h)

Relaxation, respiration et sweet yoga pour une séance spéciale tensions dans le bas du dos.

Déjeuner à l'hôtel et après-midi libre.

### 18h00 - YOGA VINYASA (1h)

Yoga de nouvelle lune, dynamique, pour appréhender cette nouvelle lunaison.

Dîner à l'hôtel.

### 21h00 - VOYAGE SONORE ET CHANTS MANTRA (1h)

Relaxation sonore et diminution des tensions du corps.

## JOUR 5

Dimanche 12 mai

Fin de votre séjour avec un départ après le petit déjeuner.



Nous avons le plaisir de vous offrir <sup>(2)</sup> :

- la location de peignoir de bain
- une surprise aux saveurs provençales

#### <sup>(1)</sup> Le prix comprend :

- Le séjour en pension complète du dîner du jour d'arrivée au petit déjeuner du jour du départ (base chambre double). Les chambres devront être libérées au plus tard pour 10h le jour du départ.
- Les différentes séances de yoga et de pilates mentionnées dans le programme.

#### Le prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 94,50 €/semaine/personne.
- Le supplément balcon vue jardin : 30 €/semaine/chambre, le supplément vue mer : 42 €/semaine/chambre, le supplément vue mer avec balcon : 72 €/semaine/chambre. Tous ces suppléments sont soumis à disponibilités.
- Le transport entre votre domicile et l'hôtel.
- La taxe de séjour (à régler sur place).

Tarif accompagnant ne pratiquant pas les activités : tarif en vigueur selon tranche tarifaire et dates.

Tarif non ressortissant : + 15% sur le tarif adulte ou enfant ressortissant.

<sup>(2)</sup> Uniquement le mercredi et le vendredi, en supplément et selon disponibilités (places limitées). Réservation auprès de la réception de l'hôtel.



## Votre hôtel *Premium* Les Roches Rouges

Lieu idéal pour un séjour détente et bien-être, laissez-vous séduire par le charme de votre hôtel entièrement modernisé et sa piscine chauffée avec une vue à couper le souffle sur la baie d'Agay. Profitez de ses nouveaux services et ses nombreux équipements : formule petit déjeuner lève tard, parcours de santé, espace fitness, espace massage <sup>(2)</sup>...

### Nos intervenantes :

Léa : BPJPS formation yoga  
Éva : BPJPS formation yoga  
Chrystelle : diplôme thérapeute comportementale de pleine conscience



Pensez à vous munir  
de votre tapis de gym

<sup>(3)</sup> À raison d'un peignoir par personne et par séjour, et d'une surprise par dossier de réservation.

Séjour réalisable avec un minimum de 8 participants - Offre non modifiable, non rétroactive et non cumulable avec toute autre offre, promotion ou avantage en cours. Annulable sans frais jusqu'à J-30, au-delà de cette date la totalité du séjour sera retenue en cas d'annulation.

L'assurance annulation Igesa ne peut pas être souscrite pour ce séjour.

Pour des raisons d'ordre technique le déroulement du séjour peut être modifié et/ou certaines activités annulées. Toutes les séances durent 1h, et seront effectuées en extérieur ou intérieur, selon les conditions météorologiques. Merci de prévoir votre propre tapis de yoga.

#### Bon à savoir :

L'hôtel ne délivre plus de panier pique-nique en remplacement des repas (sauf mention contraire dans le programme).

Possibilité de prolonger votre séjour d'une ou plusieurs nuits avec ou sans restauration, selon disponibilité