



Coquillade

**COQUILLADE SPA**

**INTENSIVE PROGRAMS**

# COQUILLADE SPA

## INTENSIVE PROGRAMS

SUR UNE JOURNÉE OU PLUS !

*ONE DAY OR MORE!*

### HEALTHY & ACTIVE PROGRAM

### BEAUTY & RELAXING PROGRAM

Dans un cadre unique au coeur du Luberon entre vignes et oliviers centenaires de Provence, le SPA Coquillade propose deux programmes sur-mesure pour atteindre un niveau optimal de bien-être physique et mental.

Dès votre inscription, vous serez contactés par notre équipe pour organiser votre programme selon vos besoins et vos envies.

*In a unique setting in the heart of the Luberon between vineyards and hundred-year-old olive trees of Provence, the SPA Coquillade programs are designed to offer an optimal level of physical and mental well-being.*

*Upon registration, our SPA team will contact you to organize your wellness program according to your needs and expectations.*



# HEALTHY & ACTIVE PROGRAM



## JOUR 1 DAY 1

### Le matin *Morning*

- 2h Marche Soutenue  
2h Intense walk
- 1h Gym en intérieur ou extérieur  
1h Indoor or outdoor gym

### L'après-midi *Afternoon*

- 30mn Bain Hydromassant  
30mn Whirlpool bath
- 30mn Gommage du corps  
30mn Body Scrub
- 30mn Enveloppement  
30mn Body Wrap
- 1h30 Massage Deep Tissue  
1h30 Deep Tissue Massage

## JOUR 2 DAY 2

### Le matin *Morning*

- 3h Balade à vélo avec guide  
3h Guided cycling tour

### L'après-midi *Afternoon*

- 30mn Bain Hydromassant  
30mn Whirlpool bath
- 30mn Douche à jets  
30mn Jet Shower
- 30mn Traitement des jambes  
30mn Leg Treatment
- 1h30 Massage Suédois  
1h30 Swedish Massage

## JOUR 3 DAY 3

### Le matin *Morning*

- 2h Tennis  
2h Tennis
- 1h Gym en intérieur ou extérieur  
1h Indoor or outdoor gym

### L'après-midi *Afternoon*

- 30mn Bain Hydromassant  
30mn Whirlpool bath
- 30mn Enveloppement  
30mn Body Wrap
- 2h Massage Signature Coquillade  
2h Signature Coquillade Massage

# BEAUTY & RELAXING PROGRAM



## JOUR 1 DAY 1

### Le matin *Morning*

- 2h Marche guidée dans la nature  
2h Guided nature walk

### L'après-midi *Afternoon*

- 1h30 Massage Signature Coquillade  
1h30 Signature Coquillade Massage
  - 1h Soin du Visage  
1h Facial Treatment
- 1h30 Beauté des Mains  
1h30 Manicure

## JOUR 2 DAY 2

### Le matin *Morning*

- 1h Marche guidée dans la nature  
1h Guided nature walk
  - 1h Yoga  
1h Yoga

### L'après-midi *Afternoon*

- 30mn Bain Hydromassant  
30mn Whirlpool bath
- 30mn Gommage sous Affusion  
30mn Affusion scrub
- 1h Massage Silhouette Detox  
1h Silhouette Detox Massage
  - 1h Soin du Visage  
1h Facial Treatment
  - 1h Beauté des Pieds  
1h Foot Beauty

## JOUR 3 DAY 3

### Le matin *Morning*

- 1h Marche guidée dans la nature  
1h Guided nature walk
  - 1h Yoga  
1h Yoga

### L'après-midi *Afternoon*

- 30mn Bain Hydromassant  
30mn Whirlpool bath
- 2h L'Évasion Orientale  
2h Oriental Escape
- 1h30 Soin du Visage  
1h30 Facial Treatment

# HEALTHY & ACTIVE PROGRAM

COMPOSEZ VOTRE MENU !  
CREATE YOUR MENU!

Nos activités physiques avec coach  
au choix (3h/j) :

*Select your physical activities with a  
coach (3hrs/d):*

- Cyclisme  
Cycling
- Marche intense  
Intense Walk
- Tennis  
Tennis
- Gym en intérieur ou en extérieur  
Indoor or outdoor gym
- Yoga  
Yoga
- Natation  
Natation
- Aqualogix  
Aqualogix
- Aquafit  
Aquafit
- Stop&Go  
Stop&Go

Nos soins au choix (3h/j) :

*Select your treatments (3hrs/d):*

- Massage Suédois  
Swedish Massage
- Massage Deep tissue  
Deep Tissue Massage
- Traitement des jambes  
Leg Treatment
- Réflexologie plantaire  
Foot Reflexology
- Douche à jets  
Jet Shower
- Bain Hydromassant  
Whirlpool Bath
- Massage sous affusion  
Massage Affusion
- Massage Signature Coquillade  
Signature Coquillade Massage
- Gommage du corps Coquillade  
Body Scrub Coquillade
- Lomi Lomi Massage  
Lomi Lomi Massage

# BEAUTY & RELAXING PROGRAM

COMPOSEZ VOTRE MENU !  
CREATE YOUR MENU!

Nos activités de rééquilibrage  
physique avec coach au choix (2h/j) :

*Select your balance exercises with  
a coach (2hrs/d):*

- Yoga  
Yoga
- Oxyzen  
Oxyzen
- Sophrologie  
Sophrology
- Marche guidée dans la nature  
Guided nature walk

Nos soins au choix (4h/j) :

*Select your treatments (4hrs/d):*

- Soins du visage Tata Harper  
Tata Harper Customized Facial Treatment
- Soins du visage Biologique Recherche  
Biologique Recherche Customized Facial  
Treatment
- Massage Signature Coquillade  
Signature Coquillade Massage
- Massage Silhouette Detox  
Silhouette Detox Massage
- Massage Californien  
Californian Massage
- L'Évasion Orientale  
Oriental Escape
- Gommage du corps Coquillade  
Body Scrub Coquillade
- Bain Hydromassant  
Whirlpool Bath
- Lomi Lomi Massage  
Lomi Lomi Massage
- Réflexologie Plantaire  
Foot Reflexology
- Massage Tui Na  
Tui Na Massage
- Gommage sous Affusion  
Affusion scrub
- Beauté des Pieds  
Feet Beauty
- Manucure  
Manicure
- Pose de vernis  
Nail Polish Application
- Maquillage Jour/Nuit  
Day time/Evening Make-Up
- Soins SPA des cheveux Végétalement Provence  
Vegetal Provence Hair Spa Treatment

# TARIFS

## PRICES

### HEALTHY & ACTIVE PROGRAM

#### INCLUS - INCLUDED

Entrée au SPA Coquillade  
3h d'activités physiques et 3h de soins au choix parmi la sélection

*Access to the Coquillade SPA  
3 hours of physical activities and 3 hours of treatments from the selection*

€ 650,00 par personne, par jour - *Per person and per day*  
(activités et soins inclus, hors hébergement et restauration)

*(activities and treatments included, excluding accommodation and food)*

### BEAUTY & RELAXING PROGRAM

#### INCLUS - INCLUDED

Entrée au SPA Coquillade  
2h d'activités de rééquilibrage physique et 4h de soins au choix parmi la sélection

*Entrance to the Coquillade SPA  
2 hours of balance exercises and 4 hours of treatments from the selection*

€ 650,00 par personne, par jour - *Per person and per day*  
(activités et soins inclus, hors hébergement et restauration)

*(activities and treatments included, excluding accommodation and food)*

Le midi et le soir, réservez votre table dans l'un de nos restaurants pour découvrir une cuisine à base de produits frais, locaux et directement issus de notre potager.

*For lunch and dinner, book a table in one of our restaurants to discover a cuisine made with fresh, local products directly from our vegetable garden.*





[coquillade.fr](http://coquillade.fr)

Réservations  
+33 04 90 74 71 70  
[spa@coquillade.fr](mailto:spa@coquillade.fr)