

Programme :

Detox



Formule 3 jours « Découverte » à 750€ avec 6 heures de soins ^(*)

Formule 5 jours « Wellness » à 1 400€ avec 12 heures de soins ^(*)

Les objectifs du séjour :

Detoxifier et purifier l'organisme,

Drainer pour retrouver une sensation de légèreté,

Gagner en vitalité et en bien-être,

Optimiser ses défenses immunitaires.

^(*) Accès aux 1500 m² d'installations du Spa, à la salle de fitness

Restauration et hébergement non inclus (chambre à partir de 170€)

10% de réduction sur les soins supplémentaires à la carte

Les formules « Detox »

Formule 5 jours « Wellness »

JOUR 1

Consultation initiale	60 mn
Coach sportif	30 mn
Bain à vapeur	illimité
Gommage	30 mn
Massage Californien	60 mn

JOUR 2

Sauna	illimité
Douche à jet	15 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Detox Indiba	90 mn

JOUR 3

Réflexologie plantaire	45 mn
Bain à vapeur	illimité
Massage Tui Na	60 mn
Hydrothérapie du côlon	90 mn

JOUR 4

Sauna	illimité
Douche à jet	15 mn
Enveloppement	30 mn
Massage personnalisé	60 mn
Soin du visage	30 mn

JOUR 5

Bain vapeur	illimité
Réflexologie plantaire	45 mn
Massage Detox Indiba	90 mn
Consultation finale	30 mn

Formule 3 jours « Découverte »

JOUR 1

Accueil	30 mn
Bain Vapeur	illimité
Gommage	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Tui Na	60 mn

JOUR 2

Sauna	illimité
Réflexologie plantaire	45 mn
Douche à jet	15 mn
Massage Detox Indiba	90 mn

JOUR 3

Bain Vapeur	illimité
Enveloppement	30 mn
Massage Chi Nei Tsang	60 mn
Massage personnalisé	30 mn



Les cours collectifs conseillés

Aquafit
30 mn

Améliore la mobilité fonctionnelle.

Body
Ball
30 mn

Permet de soulager vos douleurs, vos tensions dorsales, mobiliser votre corps en souplesse et en tonicité, évacuer le stress, rechercher votre mieux-être

Yoga
60 mn

Contrôlez votre souffle, votre souplesse, ainsi que votre stabilité grâce à des postures qui s'enchainent. L'énergie circule ainsi de la tête aux pieds, favorise la détente et une meilleure gestion du stress.

Aqua
bike
30 mn

Développe l'endurance et l'énergie. Travail global sur les fessiers et les cuisses.

HOTEL • GASTRONOMIE • SPA & WELLNESS • CYCLISME • VIGNOBLE

SPA & WELLNESS CENTER Coquillade Village 5* – Le Perrotet – 84400 Gargas

Tél. 04 90 74 71 70 - spa@coquillade.fr - www.coquillade.fr

