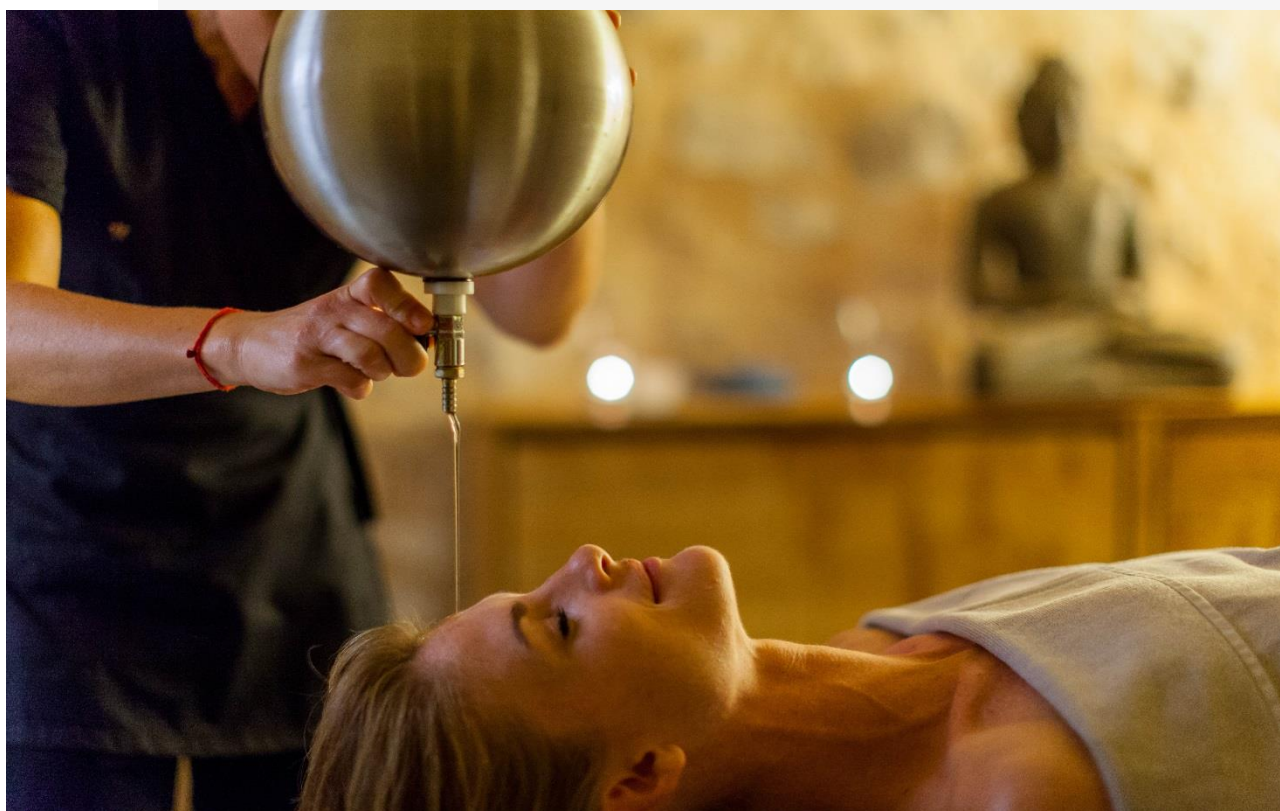


Programme :

Autour du Monde



Formule 3 jours « Découverte » à 730€ avec 6 heures de soins ^(*)

Les objectifs du séjour :

Dissoudre les tensions musculaires,

Retrouver énergie et vitalité,

Améliorer le sommeil,

Retrouver une meilleure qualité de peau.

^(*) 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

Formule « Autour du Monde »

Formule 3 jours « Découverte »

JOUR 1

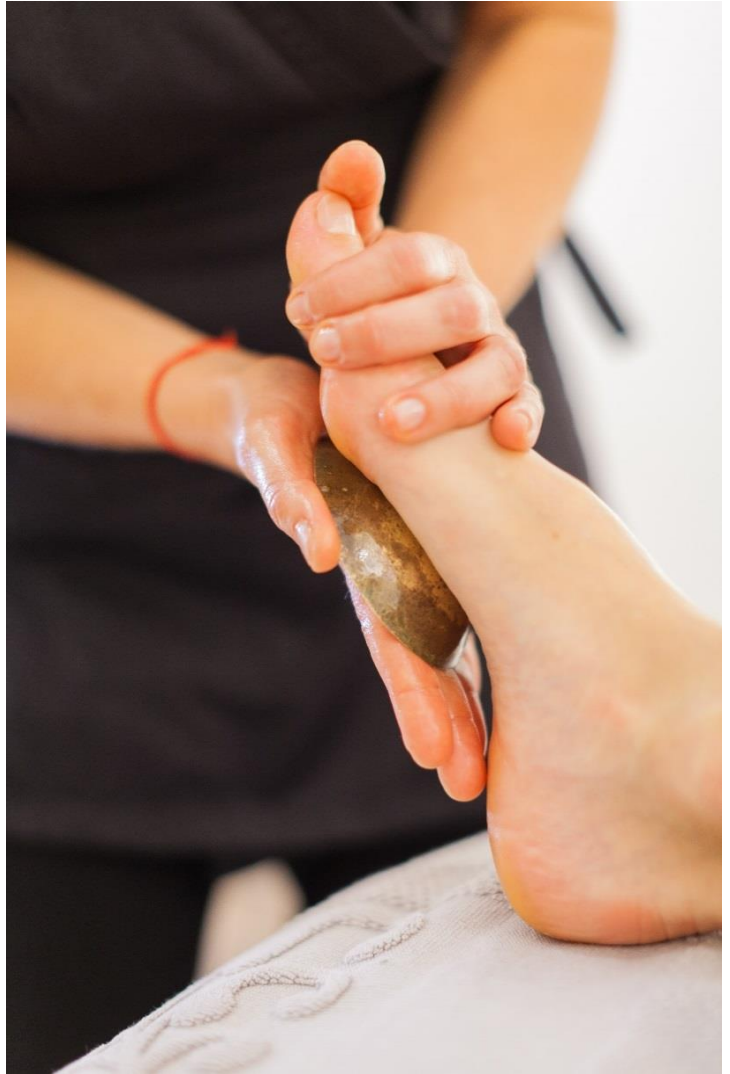
Consultation initiale	30 mn
Hammam	illimité
Evasion orientale	120 mn

JOUR 2

Sauna	illimité
Bol Kansu	45 mn
Massage Tui Na	60 mn

JOUR 3

Bain vapeur	illimité
Massage Abhyanga	60 mn
Soin Shirodhara	45 mn



Les cours collectifs conseillés

Qi Gong
60 mn

Associe des mouvements lents et des postures statiques pour maintenir et renforcer l'énergie vitale. Les fonctions physiques et psychiques retrouvent ainsi leur harmonie.

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 dans votre corps.

Float Fit
30 mn

Le cours le plus complet et le plus FUN en piscine ! Sur une planche, vous développez votre force, votre souplesse, votre posture et votre

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.

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

