

Cure de Printemps :

Remise à zéro



Programme 5 jours à 1805 € (hors hébergement et restauration) ^(*)/^()**

Programme 5 jours à 2030€ (hébergement en chambre twin, hors restauration) ^(*)

Programme 5 jours à 2455€ (hébergement en chambre single, hors restauration) ^(*)

Les objectifs de la cure :

Gain en vitalité,

Purification de l'organisme,

Perte de poids,

Amélioration de la gestion du stress,

Sommeil réparateur favorisé.

^() Vous serez accompagnés pendant 5 semaines à distance par notre Naturopathe pour la préparation et le suivi de votre cure. ^(**)Accès au Spa & Wellness Center inclus.*

Votre programme « Cure Remise à Zéro »

Programme pré et post cure

PRÉPARATION

Pendant 3 semaines, vous reminéraliserez votre corps avec 3 tasses de tisane d'ortie par jour.

SEMAINE 1 – PRÉPARATION À LA MAISON

Adaptation de votre alimentation afin d'enclencher l'élimination des toxines pour la cure.

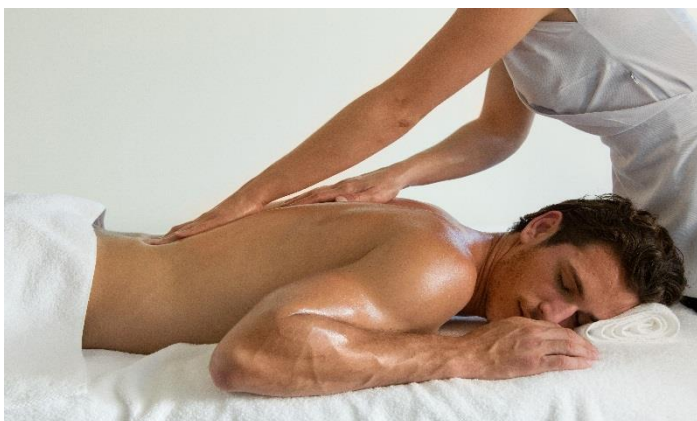
SEMAINE 2 – CURE DE 5 JOURS AU SPA & WELLNESS CENTER

SEMAINE 3 & 4 – PROLONGATION DE LA CURE CHEZ SOI

Vous continuerez à suivre le programme de chez vous avec le soutien et les conseils de notre naturopathe.

SEMAINE 5

Notre naturopathe vous accompagnera et vous donnera des conseils personnalisés afin d'inclure dans votre quotidien des pratiques de la Cure Remise à Zéro.



Votre cure sera accompagnée par Sonja Kuikstra, Naturopathe du Spa & Wellness Center.

Thérapeute biophotonique, Sonja Kuikstra est née aux Pays-Bas. Atteinte de la maladie de Crohn, le mal-être qu'elle vivait au quotidien l'a conduite à chercher des solutions véritables. Aujourd'hui guérie grâce à une alimentation naturelle adaptée à ses besoins, elle voit cette maladie comme une bénédiction lui ayant permis de faire des ajustements essentiels dans sa vie pour aider d'autres personnes dans leur quête de bien-être.

Soucieuse du bien-être de tout le monde, Sonja a conçu le guide « 4 semaines pour régénérer le corps et l'esprit », pour remettre les clés de la santé entre les mains de tout le monde.

Programme 5 jours

JOUR D'ARRIVÉE

Accueil : 30 mn - Coaching sportif : 30 mn

JOUR 1

*Réveil Yoga : 30 mn – Hammam : illimité,
Soin oriental : 60 mn - Massage Detox Indiba : 60 mn,
Consultation initiale : 60 mn - Coaching sportif : 30 mn.*

JOUR 2

*Réveil Yoga : 30 mn - Bain à vapeur : illimité,
Massage Tui Na : 60 mn - Hydrothérapie du côlon : 90 mn,
Cours de nutrition : 60 mn - Coaching sportif : 30 mn.*

JOUR 3

*Réveil Yoga : 30 mn – Sauna : illimité,
Réflexologie plantaire : 45 mn - Massage Detox Indiba : 60 mn,
Respiration Méditation : 60 mn - Coaching sportif : 30 mn.*

JOUR 4

*Réveil Yoga : 30 mn - Douche à jet : 15 mn,
Enveloppement : 30 mn - Chi Nei Tsang : 60 mn,
Bol Kansu : 45 mn - Coaching sportif : 30 mn.*

JOUR 5

*Réveil Yoga : 30 mn - Bain à vapeur : illimité,
Massage Detox Indiba : 60 mn - Soins du visage : 60 mn,
Cours de nutrition : 60 mn - Coaching sportif : 30 mn.*

JOUR DE DÉPART

*Réveil Yoga : 30 mn - Consultation finale : 30 mn
Coaching sportif : 30 mn*



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

