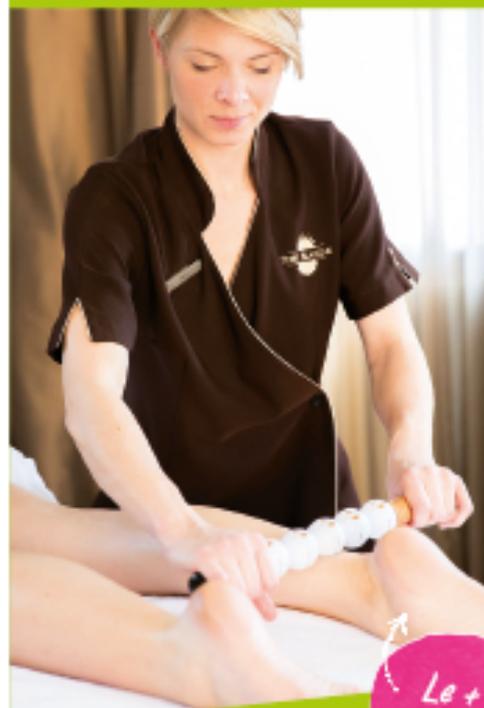


ON SE DÉTEND > *Bons plans*

MASSAGE au spa Terre Blanche



Le +
green

Aviz à tous les amoureux du green ! Au sein du lumineux spa de Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort****, le paradis des golfeurs niché au cœur de la Provence à 35 minutes de Cannes, on profite du massage signature exclusif baptisé « Terre Blanche Albatros ». Sa particularité ? **Ce modelage tonique est réalisé à l'aide de 3 à 5 balles de golf**, et procure un véritable relâchement des muscles pour une sensation de détente. Les bénéfices ? Une réoxygénation musculaire qui cible les zones stratégiques de tensions, un regain de vitalité en un temps record, une musculature rééquilibrée, et un esprit apaisé. Une parenthèse de bien-être idéale après une séance de fitness ou de golf.

POUR QUI ?

Les sportifs ou les golfeurs qui souhaitent récupérer après avoir travaillé leur swing sur l'un des deux parcours 18 trous de l'établissement.

EN PRATIQUE

• Modelage signature « Terre Blanche Albatros » 145€/60 min, 215 €/90 min. Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort****
• terre-blanche.com



REIKI ET RANDONNÉES dans le massif de l'Oisans.

Le +
ressourçant

Vous êtes stressée ? N'attendez pas de tomber en dépression pour partir vous ressourcer dans le massif de l'Oisans. Le stage « Reiki et Randonnées » permet d'évacuer le stress quotidien, les tensions, et de se détendre dans le cadre reposant des montagnes. Durant cinq jours, c'est par une séance de tai-chi et de qi gong que vous commencerez la journée avant même d'avoir pris le petit déjeuner. L'après-midi est, quant à lui, consacré à plusieurs randonnées pédestres (d'une heure à trois heures) en pleine nature afin de profiter des paysages montagneux du parc national des Écrins. Pour finir, place à la méditation sur le thème de la respiration et de l'équilibre grâce à la pratique du reiki, qui permet de se ressourcer en profondeur, tout en recentrant ses énergies.

POUR QUI ?

Pour tout le monde. Ceux qui ont une âme de randonneur et qui ont surtout **besoin se reconnecter à leur corps**. Pas de niveau requis.

EN PRATIQUE

• Stage « Reiki et Randonnées », encadrement et hébergement en pension complète au Leauvitel Lodge pour 5 jours, 550 €/personne, minimum de 2 pers. Renseignements : Caroline Purkhardt, caroline@leauvitel.com, > leauvitel.com

CURE MINCEUR à La Grande-Motte

Un petit séjour à La Grande-Motte, c'est attrayant, surtout lorsqu'on nous propose de perdre les kilos superflus. On s'en remet aux experts de cette thalasso pour un séjour de cure « Objectif Minceur ».

Le +
curatif



Au menu : 24 soins personnalisés (2 bains bouillonnants, 2 grandes douches, 1 enveloppement d'algues, 1 modelage de relaxation de 50 min, 6 séances de Body Sculptor, 3 séances de Cellu M6, 3 sculpteurs Intégraux, 2 séances d'aquabiking ou d'aquastep, 2 consultations diététiques). Côté table, des déjeuners minceur sont concoctés par un médecin nutritionniste. Vous serez aussi encadrée lors d'activités sportives (cours collectifs, musculation sur des appareils dernier cri).

POUR QUI ?

Les femmes en petite surcharge pondérale et celles qui veulent retrouver une bonne hygiène de vie.

EN PRATIQUE

• Cure « Objectif Minceur » 24 soins sur 6 jours en chambre double avec pension complète à partir de 1 689 €/personne. > thalasso-grandemotte.com

