

## COMMUNIQUÉ de PRESSE - Octobre 2018 VITALPARC - LACANAU

### Un séjour Nouveau Souffle et remise en sport pour aborder l'hiver en pleine forme

Envie de se remettre au sport à l'approche de l'hiver ? C'est le moment de s'offrir un séjour Nouveau Souffle dans le cadre 100% nature de l'hôtel 4 étoiles VitalParc. Tout près de la plage de Lacanau, en pleine forêt des Landes, cet hôtel de 58 chambres à taille humaine est entièrement dédié au bien-être et équipé d'un superbe spa de 350 m<sup>2</sup>.

Pour optimiser les bienfaits naturels de son environnement protégé et sans pollution, océan, plages immenses, lac, forêt de pins, VitalParc propose des formules originales de séjours conçus par des professionnels reconnus : les Séjours Nouveau Souffle.

Une occasion unique d'évacuer les tensions, de renouer avec son corps, de renforcer son mental et son physique grâce à des programmes ciblés. Des professionnels rompus aux techniques de bien-être - coachs sportifs, préparateurs physique, sophrologues expérimentés - accompagnent les participants pendant tout le séjour.

Quatre jours pour une hygiène de vie saine et durable tant en matière d'alimentation que de sommeil et d'activités sportives afin de repartir d'un nouveau souffle et de se régénérer en symbiose avec la nature...

#### Au programme :

séances de respiration au bord de l'océan et dans la forêt, sport adapté au niveau de chacun, détente au spa, soins du corps et du visage - de récupération, relaxants et revitalisants -, conseils personnalisés et alimentation healthy, le tout en petits groupes.



## Pour une reprise du sport bénéfique à long terme, le séjour Nouveau Souffle et remise en sport

L'opportunité de repartir d'un nouveau souffle sportif avec un coach attentif et bienveillant, qui respecte le rythme et la nature de chacun, dans une approche holistique.

L'objectif n'est pas la performance ponctuelle, mais une reprise du sport sur le long terme en adéquation avec ses objectifs de bien-être et d'hygiène de vie.



Séjour de 4 jours/4 nuits, du dimanche en fin d'après-midi au jeudi après-midi.

Pour une remise en sports :

- Coaching en petit groupe : 3 séances (marche nordique, balade à vélo à l'océan, réveil musculaire sur la plage, séance d'oxygénation, assouplissements, relaxation, sophrologie, exercices respiratoires, circuits trainings ...)
- Coaching Aquabike - 40' (max 3 pers.) : 2 séances
- Soins : 1 gommage au savon noir et eucalyptus 30',  
-1 modelage suédois à la cire et bougie parfumée - 60',  
-2 modelages relaxants au beurre de karité argan - 60' chacun,  
-1 soin dynamique jambes cryo-presso - 60'  
-1 jus tonique de fruits et légumes frais pressés et 1 jus vert de légumes pressés / jour, 1 bouteille d'eau minérale riche en magnésium/ jour en chambre, 1 tisane aux herbes fraîches / jour
- Restauration offre healthy à base de produits frais et locaux soigneusement sélectionnés par des chefs exigeants

### Un prix très doux

Hébergement à l'hôtel VitalParc Lacanau \*\*\*\*

Restaurant – Spa + Séjour Nouveau Souffle et remise en sport

Réservations / renseignements :

tel 05.56.03.91.00 [www.vitalparc.com](http://www.vitalparc.com)

926€

Tarif / personne en pension complète,  
4 nuits /4 jours, base chambre double



Cadre de séjour design et confortable avec accès illimité au spa.

Contact Presse : Nathalie Thibaut - 06 09 02 75 95 // +33 (0)1 48 88 08 37

86 rue Jouffroy d'Abbans- 75017 PARIS

Mail : [nathalie@nathaliethibaut.com](mailto:nathalie@nathaliethibaut.com)