

COMMUNIQUÉ de PRESSE – Février 2019 VITALPARC LACANAU-OCÉAN

Un séjour Nouveau souffle & Destress ... Pour se reconnecter à ses sens et à ses émotions

Imaginez, un séjour dédié au lâcher prise, pour évacuer le stress et les tensions, réapprendre à respirer dans un cadre nature, propice à la sérénité. Ce séjour a un nom : Séjour Nouveau souffle & Destress. Il est proposé par VitalParc à Lacanau-Océan, l'hôtel 4 **** référence en matière de bien-être.

VitalParc se distingue par une approche holistique où les bienfaits d'un site 100% nature se conjuguent à la qualité des relations humaines et de la restauration, et à l'attention portée au confort ... Avec un spa de 350 m2 entièrement dédié au bien-être et animé par des équipes de professionnels reconnus.

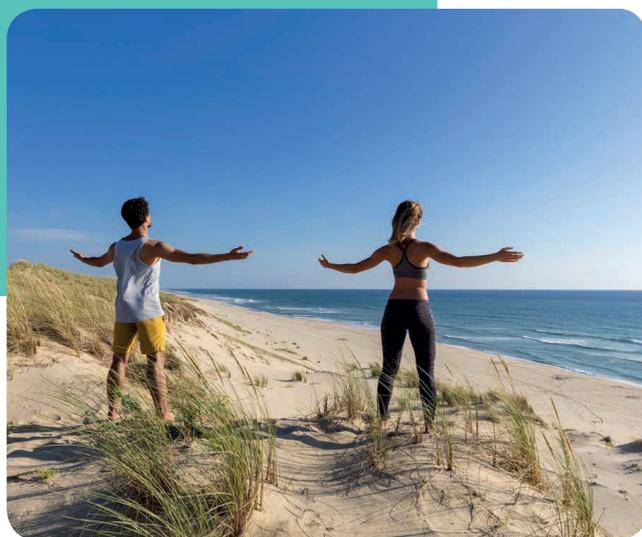
C'est dans ce cadre privilégié que se déroule le Séjour Nouveau souffle & Destress élaboré par des spécialistes.

Quatre jours pour évacuer le plein de tensions et se ressourcer au contact de la nature, sous la houlette de coachs sportifs, de préparateurs physiques et de sophrologues.

Oxygénation, relaxation, activités physiques et soins du corps et du visage. A l'approche du printemps, une belle occasion d'évacuer le stress lié à un rythme de vie intense, à la fatigue et à la pression.

Au programme :

sophrologie, oxygénation au bord de l'océan, relaxation, assouplissements, marche nordique, remise en mouvement du corps adaptée au niveau de chacun, le tout en petit groupes. Et aussi, détente au spa avec des soins du corps et du visage relaxants, alimentation healthy, conseils personnalisés ...



Pour chasser le stress, évacuer les tensions, se ressourcer, le séjour Nouveau souffle & Destress

L'opportunité de faire une pause, de lâcher prise, de se reconnecter à ses sens et à ses émotions avec des professionnels bienveillants et attentifs qui adaptent leurs méthodes à la nature de chacun.

Un entretien avec un coach permet dès le début du séjour d'exprimer son vécu et ses attentes pour un suivi personnalisé et un résultat durable.



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

Pour déstresser :

- Entretien avec le coach le dimanche

- 3 séances coaching en petit groupe:

séance Rencontre avec l'océan (4h) : balade à vélo à travers la forêt, réveil musculaire sur la plage, assouplissements, oxygénation, retour sur site pour séance de relaxation collective. Séance Ancrage (3h) : marche nordique vers le lac ou l'océan, renforcement musculaire, circuit training en pleine nature, exercices respiratoires, oxygénation. Séance Respire (2h30) : sortie vélo à l'océan, circuit training sur la plage, oxygénation, relaxation collective en pleine nature ou en salle.

- Séance coaching individuel : 1 séance de sophrologie (60')

- Soins individuels au spa :

4 soins du corps :

- 1 gommage du corps à la pierre d'alun et gelée royale (30'),

- 1 modelage perfect energy (60'),

- 1 modelage relaxant au beurre de karité et argan (60'),

- 1 modelage voyage des sens (75').

- 1 soin visage express au miel et à la gelée royale (30').

- 1 jus tonique de fruits et légumes frais pressés / jour, 1 eau détente/ jour en chambre, 1 kit de tisanes détente remis en chambre, 1 tisane aux herbes fraîches / jour.

- Restauration healthy à base de produits frais et locaux soigneusement sélectionnés par des chefs exigeants.

Un prix très zen

Hébergement à l'hôtel VitalParc Lacanau 4 ****

Restaurant + Spa + Séjour Nouveau souffle & Destress

Réservations / renseignements :

tel 05.56.03.91.00 www.vitalparc.com

955€

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



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