



3

Soins & Relaxation

WE 3 jours
2 nuits



Envie de faire le plein d'énergie et de sérénité ?
Profitez de ce séjour pour prendre du temps
pour vous en plein cœur de l'ardèche...

Programme

- **J1** : arrivée à partir de 17h, installation, tour du domaine et dîner à la table d'hôtes.
- **J2** : Journée «Soins du corps et techniques de relaxation»
 - Vous commencerez par un jacuzzi, puis ce sera un sauna avec un gommage au véritable savon noir suivi d'un modelage complet du corps. Place ensuite à la relaxation et au yoga avec au programme des exercices respiratoires, du yoga, de la relaxation guidée, de la respiration énergétique à l'extérieur avec 45 mn de marche consciente. Bien sûr, l'option "Balade en pleine nature" autour du domaine reste accessible à tout moment.
 - le midi et le soir : repas diététique servis à la table d'hôte
 - l'après-midi : «thé à la menthe et hygiène de vie» !
- **J3** : - le matin : autour d'un café ou thé, vous apprendrez à vous sentir bien et notamment comment retrouver bonne mine en 5 minutes (micro massage facial à réaliser vous-même); quelles sont les vertus des huiles essentielles et anti-oxydantes (utilisations, indications); comment se détendre et se ressourcer avec des gestes simples; comment se préparer au sommeil...
 - l'après-midi : libre, avec suggestions d'itinéraires dans les environs (le charmant village médiéval de Chalencon...)

Hébergement Domaine de Reller 07440 Boffres

- En chambre d'hôtes dans une ancienne ferme entièrement restaurée.
- À votre disposition sur votre lieu de séjour : piscine chauffée, jacuzzi, sauna, hammam et court de tennis.

Périodes et dates

- Toute l'année.

Tarifs formule WE 3J/2N

- 230 €/pers. (base 2 pers. en chambre double).
- Accompagnant : 140 €/pers. (hébergé dans la même chambre)

Séjour proposé à titre de suggestion.

Règlement indépendant à chaque prestataire.

Le prix comprend :

- 2 nuits en chambre d'hôtes en pension complète
- les soins du corps et les exercices de relaxation du samedi, des conseils «diététiques et soins» le dimanche.

Le prix ne comprend pas :

- le soins du visage
- les dépenses personnelles,
- les assurances individuelles,
- la taxe de séjour locale.

Contact - Réservations :
Domaine de Reller
Tél. 04 75 58 15 14
domaine.reller@wanadoo.fr
www.reller.com

Conseil : pour un parfait
bien-être craquez pour
l'option soin du visage
(25€)

