

Un cycle conçu pour toutes celles et ceux qui subissent un stress intense ou une surcharge mentale. Il aide à libérer les tensions, à purifier le corps et l'esprit, et à retrouver une harmonie profonde en se reconnectant à soi •

Cycle Émotions

LES PLUS+

- Bilan bien-être corps-esprit
- Soins énergétiques
- Neuro-relaxation

BIENFAITS

- Libération des tensions
- Rééquilibrage des émotions
- Apaisement et reconnexion à soi

Tarif 3 jours: 780 €
Journée supplémentaire: 260 €
(hors hébergement et restauration)

Après un bilan expert, bénéficiez d'un parcours sur mesure comprenant 4 soins/jour, chacun répondant à un objectif précis:

- Libération
- Reconnexion
- Reboost
- Harmonisation

1 BILAN EXPERT (25 à 50 min)

· BeFlow®: mesure de l'activité bioélectrique du corps pour évaluer le bien-être physique, mental et émotionnel.

LIBÉRATION (25 min)

Coaching libératoire privé et personnalisé

- Breathwork
- Cardio boxing
- Beach walk
- Body sculpt...

RECONNEXION (15 à 30 min)

Au choix

- Rebalance Impulse®
- Bassin de flottaison
- Hydrojet Musicô Relax
- Iyashi Dôme
- Rituel d'Aqua-relaxation au bol de cristal

REBOOST (20 min)

Au choix

- Stendo®
- Enveloppement Boues épicées
- Enveloppement Fucus Serratus
- Rituel bain aux algues
- Cryothérapie corps entier

HARMONISATION (50 à 80 min)

Au choix

- Rituel de massage et sonothérapie signature au Cristal de roche (80 min - 1 seule fois par séjour)
- Shiatsu
- Réflexologie plantaire
- Reiki