



21/22  
avril  
&  
05/06  
mai

# Week-ends Bien Etre aux ARBOUSIERS

Venez profiter d'un week-end de détente et de relaxation dans notre petit paradis de verdure niché en plein coeur de la Provence Verte, aux pieds de la Sainte Baume. Le panorama est magnifique et il y sent bon le thym et le romarin! Rien de tel pour vous remettre en forme après l'hiver! La nuitée et les repas sont compris.

## YOGA - PILATES- RANDONNÉE MASSAGE - GYM BALL- STRETCHING

\*Le prix comprend les activités, la nuitée en chambre de 2 personnes et les repas. ( Possibilité de couchage la veille pour 40€ supplémentaires )  
Voir le détail du programme ci-dessous.  
Réservation obligatoire avant le 07/04 au 06 28 69 00 96.

120€\*  
par personne



Hôtel & Village Vacances  
Provençal

Les Arbousiers - Chemin du Pas Saint Louis - 83136 La Roquebrussanne  
Tél : 04 94 86 83 65 - [contact@arbousiers.fr](mailto:contact@arbousiers.fr) - [www.arbousiers.fr](http://www.arbousiers.fr)





# PROGRAMME

## JOUR 1

### 8h - 9h45 : ACCUEIL

Petit déjeuner d'accueil, arrivée en chambre.

### 10-12H : PILATES

Gymnastique qui utilise la respiration et le contrôle de soi pour contribuer au développement d'une silhouette harmonieuse, d'un corps souple et tonique, d'une amélioration de l'équilibre et de la concentration, l'apport d'une détente.

### 12H30 - 14H : DEJEUNER

Entrée, plat, dessert, boisson, café

### 14H30- 16H30 : CIRCUIT NATURE

Parcours d'environ 6 km avec un léger dénivelé au cœur de la nature provençale conduisant à l'immersion dans le massif de la LOUBE et à la découverte de quelques-uns de ses vestiges architecturaux

### 17H30- 19H : HATHA YOGA

Le Hatha Yoga trouve son origine dans des textes anciens, les yoga sutras de Patanjali. Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation.

### 20H : DINER

Entrée, plat, dessert, boisson, café

## JOUR 2

### 7H - 8H30 : HATHA YOGA

### 8H30- 10h30 : PETIT DEJEUNER CONTINENTAL

### 10h30-11h30 GYM-BALL

Exercices de tonification, de proprioception et de stretching qui sollicitent tous les muscles profonds stabilisateurs ( muscles des épaules, abdominaux, fessiers, lombaires) réalisés au moyen d'un swiss-ball

### 12H- 14H : DEJEUNER

Entrée, plat, dessert, boisson, café

### 14H30 : APRES MIDI LIBRE

Divers possibilités de *massages* bien-être aux huiles biologiques, 30€ les 30 minutes, au choix:

## LES MASSAGES

### Massage suédois sur table :

S'effectue, avec douceur et fermeté, avec l'utilisation d'huiles naturelles. Il améliore la circulation et le système nerveux, soulage les douleurs musculaires et renforce leur tonus et pour finir, relaxe.

Une partie du corps à la convenance:

dos, jambes, pieds, bras, nuque, crâne, visage

### Massage suédois sur chaise :

Dos, bras, mains, nuque, crâne

### Massage californien :

Le massage californien s'adresse aux personnes qui recherchent une véritable pause détente, un moment pour s'abandonner et renouer avec son corps.

### Massage du ventre :

Le Chi-Nei-Tsang ou massage régénérateur des organes internes, issu de la plus ancienne tradition chinoise. Il est avant tout un moyen efficace pour dissoudre des énergies négatives

### Massage du visage et cuir chevelu :

Permettent une profonde relaxation physique et psychique. Alternance de mouvements doux et appuyés.

### Massage Ayurvédique :

Massage traditionnel indien, tonique, dissout les tensions, apporte énergie et vitalité

### Réflexologie plantaire :

Art traditionnel thaïlandais. Les pieds sont la représentation de nos organes.

Massage et stimulation par pressions des zones réflexes de la plante des pieds.

