



7-Massage à 4 mains

Parmi les nombreux massages proposés par l'Hôtel du Castellet, pourquoi ne pas vous laisser tenter par celui à 4 mains ? Cela vous permettra, pendant une heure, de lâcher prise totalement, physiquement comme mentalement. A tester aussi, le massage aux pierres chaudes qui rééquilibre les énergies, relaxe et calme les tensions. Le spa, associé à la marque Cinq Mondes, vous propose des rituels du visage et du corps.

> FOUR-HANDED MASSAGE

Among the numerous massages proposed by the Hotel du Castellet, why not opt for the four-handed one? For one hour, just let yourself go both physically and mentally. Try the hot stone massage to re-balance energies, relax and calm stress. The Spa in partnership with Cinq Mondes products proposes face and body rituals.

- МАССАЖ В 4 РУКИ

Hôtel du Castellet предлагает самые разнообразные процедуры, включая массаж в 4 руки. В течение часа вы забудете обо всем! Попробуйте так же массаж с горячими камнями, снимающий напряжение, или же ритуалы по уходу за лицом и телом марки Cinq mondes.

HÔTEL DU CASTELLET

LE CASTELLET

TÉL. + 33 (0)4.94.98.29.54

www.hotelducastellet.com

8-Marche sportive

Venez tester le « boot camp » entre mer et collines : un programme de marche sportive (de type « Nordic Walk ») qui répond à une prise en charge physique et mentale. Le programme «s'adresse à des groupes de 4 à 8 personnes et se déroule sur 5 jours et 5 nuits. Au programme du 12 au 19 mai : yoga, parcours de marche (15 à 20 km) respectant le rythme de chacun avec des niveaux de difficulté variable, récupération au spa, alimentation diététique méditerranéenne adaptée.

> NORDIC WALKING

Come and test the Boot Camp between sea and hills. On the programme Nordic Walking which focuses on both the physical and mental. The Boot Camp is designed for groups of 4 to 8 persons and takes place over 5 days and nights. From 12 to 19 May, yoga, 15-20 kms hikes, Spa session, adapted healthy Mediterranean food are all on the programme.

- СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Мечтали попробовать «boot camp»? Программа спортивной ходьбы в группах от 4 до 8 человек рассчитана на 5 дней и ночей. С 12 по 19 мая вас ждут йога, марш-броски разной сложности в 15-20 км. в зависимости от уровня подготовки, отдых в спа-центре и диетическая средиземноморская кухня. В качестве бонуса – изумительной красоты пейзажи.

LA RÉSERVE RAMATUELLE

TÉL. 04.94.44.94.44

www.lareserve-ramatuelle.com

9-L'Occitane : énergie ou repos

Le Château de Valmer Spa, havre de paix unique dans la presqu'île de Saint-Tropez, s'associe à la prestigieuse marque de soins L'Occitane. Découvrez les soins Signature développés pour l'occasion : le massage énergisant à l'huile essentielle de pin, 1h (idéal en cas de fatigue chronique) ou le massage aromatique aux poches de verveine, 1h30 (idéal pour les personnes en manque de sommeil). Cours d'aquagym, d'aquabiking, yoga et coaching sont aussi proposés toutes les semaines.

> ENERGY OR RELAXATION

The Château de Valmer Spa, a unique haven of peace on the peninsula of Saint-Tropez combines with the prestigious brand L'Occitane. Discover its Signature treatments such as the Energising Massage with essential pine oil, ideal for chronic fatigue, or the Aromatic Massage with Verbena pouches, ideal for those lacking sleep, or again the aqua biking and aqua gym sessions, yoga and coaching, available every week.

- ВСЕ УДОВОЛЬСТВИЯ С L'OCCITANE

Château de Valmer Spa – оазис спокойствия на полуострове Сен-Тропе, предлагающий ритуалы и средства L'Occitane. Попробуйте эксклюзивные массажи: энергетический с маслом сосны, 1 ч., ароматический с мешочками вербены, 1,5 ч. Каждую неделю – анвабайкинг, йога и фитнес с тренером.

CHÂTEAU DE VALMER LA CROIX VALMER

TÉL. 04.94.55.15.15

www.chateauvalmer.com