

WELLNESS



Pilates Reformer

Découvrez les bienfaits du Pilates Reformer grâce aux équipements de dernière génération de la marque espagnole ARREGON®. Pensées pour renforcer le corps en profondeur, améliorer la posture et gagner en souplesse, ces séances offrent une approche complète du mouvement, adaptée à tous les niveaux.

- Séances individuelles ou en petits groupes de 2 à 3 personnes
- Lundi, jeudi et vendredi (sur réservation)
- Studio Pilates
- Séances de 55 minutes
- À partir de 70 € par personne



Recharge & Breathe by E.V.E

Animée par E.V.E, spécialiste certifiée en Breathwork et développement personnel, cette expérience intimiste s'appuie sur des techniques de respiration consciente pour retrouver calme intérieur, équilibre et clarté mentale.

- 26 juin et 3 juillet
- De 17 h 30 à 18 h 30
- Wellness Centre
- 50 € par personne
- Maximum 10 participants



Les secrets de la cuisine méditerranéenne

Un atelier culinaire animé par la nutritionniste du Wellness Centre pour explorer les principes de l'alimentation méditerranéenne à travers des recettes fraîches et de saison, alliant plaisir, équilibre et bien-être.

- 29 juillet à 17 h 30
- Wellness Kitchen
- 40 € par personne



Twilight Wellness Evening

À la tombée du jour, laissez-vous porter par une expérience de bien-être dans le cadre paisible du Pavillon Thermal. Cette expérience comprend une méditation guidée en plein air suivie d'un accès à l'espace aquatique du Wellness Centre, dans un environnement naturel conçu pour favoriser la détente et retrouver un profond sentiment d'équilibre.

- 31 juillet à 19 h 30
- Wellness Centre
- Comprend une méditation guidée et l'accès à l'espace aquatique
- 60 € par personne
- Maximum 10 participants