

Votre Séjour Bien-Être, Retraite Nature à la bulle en formule tout inclus

Hébergement 4* face aux vignes ligériennes

Piscine extérieure chauffée,

Spa sous une bulle face à la nature

Sauna avec diffusion de chaleur à infrarouge et chroma-thérapie

3 repas / jour inclus

1 soin au choix (crânien ou corps relaxant) de 45 min compris

Activités sportives douces encadrées

Marches nature avec un guide

Conférence et Conseils nutritionnels

La bulle

Nous vous accueillons dans un **gîte classé 4 étoiles face aux vignes**. Ce gîte de 400m2 dispose de **5 chambres**, un **espace commun** où nous déjeunerons et dînerons, une **piscine extérieure chauffée**, un spa sous une bulle face à la nature, un **sauna** à diffusion de chaleur infrarouge avec chroma-thérapie.

Le gîte dispose de 2 **salles de bain avec baignoire et douche**.

De 3 WC indépendants.

Un pool house avec 1 douche et 1 WC indépendant.

A disposition : Sèche-cheveux, gel douche BIO.

Si besoin : des kits de serviettes sont à louer (5€).

Un espace de vie ouvert (cuisine atelier, living room, salle à manger) partagé avec TV et chaîne hifi.

Une salle indépendante pour vivre les ateliers (éveil corporel, art thérapie).

La qualité d'un hébergement 4* dans un gîte ultra confort et cosy pour un séjour des plus ressourçant.

Les organisateurs

Philippe et Mélanie AFONSO, sommes les propriétaires de la bulle. Nous organisons votre séjour : Aurélie, Mélanie et Philippe. Nous sommes passionnés de bien-être, nature et par l'univers de la santé. Nous avons eu l'idée de proposer des séjours alliant nos passions respectives : les rencontres et la volonté d'accompagner au mieux nos clients. Nous avons donc décidé d'organiser des séjours alliant bien-être, détente et nature sur une période courte afin de vous donner le maximum pour vous lancer sur une route pleine de santé.

Aurélié est masseuse bien-être, praticienne et enseignante Reiki Lahochi, médium, réalise des guidances et tirages d'Oracles, interprétation de rêves, énergéticienne. Elle sera votre hôte et votre référente pour les méditations guidées, les massages, l'art thérapie, la circulation des énergies dans votre corps et dans les espaces, pendant le séjour.

Mélanie est masseuse bien-être, praticienne et enseignante Reiki Lahochi, praticienne en art thérapie et certifiée en psychologie. Elle organise des événements professionnels et privés, personnalisés bien-être, médiatrice d'ateliers thérapeutiques, formatrice d'ateliers en prévention de la santé (nutrition, risques psychosociaux) et chroniqueuse sur Radio France Bleu Touraine. Elle sera votre référente séjour, pour les séances d'éveil corporel, d'art thérapie, massages et conseils nutritionnels. Elle sera votre partenaire, à l'écoute, vers une santé durable et efficace.

Philippe sera votre référent pour les sorties nature, pour la logistique (transport, piscine, spa, sauna, livraison des repas traiteur, des petits déjeuners)

Un séjour axé sur le bien-être, la nature, l'éveil des sens et la détente

Nous souhaitons vous proposer un séjour qui vous permettra de vous **relaxer dans une ambiance calme et ressourçante**.

Pendant nos séjours nous proposons des activités telles que la **marche** et l'éveil corporel, afin de mettre votre corps en mouvement, libérer les hormones du bonheur, mais aussi d'éliminer un maximum de toxines. Massages au choix (corps relaxant ou crânien) des **soins sont inclus** dans votre séjour, afin de vous détendre et lâcher prise. Chaque jour, la Cheffe Traiteur, Isabelle, préparera à l'occasion les **déjeuner et dîner**. Les petits déjeuners seront sous forme de buffet et livrés par Philippe.

L'alimentation sera un appui pour aider votre organisme à se détoxifier. Notre séjour vous assure non seulement une alimentation saine, mais aussi une élimination douce et naturelle des toxines. Nos menus sont réalisés avec des produits locaux, de saison, fait maison. Ils **donneront un coup de pouce à votre métabolisme, ils vous feront retrouver un teint éclatant et décupler votre énergie**.

Un séjour pour détendre son corps

Le but de ce séjour est de vous **détendre et d'éliminer tous les soucis** que vous avez pu accumuler. Pour cela nous vous proposons de vous guider vers des activités qui vous permettront de vous **sentir bien dans votre corps**. Nous ferons entre **2 et 3 heures de sport** dans la journée alternées entre cours de réveil musculaire inspiré du **Pilates** et du **Yoga** ainsi que des sorties **marches**.

Les exercices de **réveil musculaire** sont de véritables cours sur l'anatomie. Ils sont également nécessaires au lancement de votre journée.

Ensuite Philippe, prendra le relai pour vous faire découvrir les **superbes balades** autour des vignes et Fleuve. La marche a également pour but de vous faire travailler d'un point de vue **cardiovasculaire**. N'oubliez pas que vous êtes en « détox » et qu'il est nécessaire de transpirer et de faire travailler ses émonctoires.

Un séjour pour lâcher prise, se relaxer et prendre soin de soi

Le retour de la **randonnée** sera l'occasion pour vous de profiter de la **piscine**, du **sauna** ou des **massages** de Aurélie et Mélanie.

Votre corps aura besoin de récupérer des efforts ; c'est pour cela que nous vous proposons **1 soin inclus dans votre séjour** car pour nous le bien-être passe aussi par une bonne récupération musculaire et mentale. Nous souhaitons que vous mettiez ce temps à profit pour prendre soin de vous. Nous vous proposons des massages allant du plus relaxant pour le corps à celui le plus relaxant pour l'esprit.

Les 10 raisons de découvrir La bulle

1. Booster votre santé de manière durable
2. Lâcher prise avec la vie quotidienne
3. Booster votre niveau d'énergie
4. Gagner en positivité
5. Tester des activités sportives variées
6. Découvrir un lieu reposant
7. Faire des rencontres dans la bienveillance
8. Apprendre des petits rituels simples pour dynamiser sa vie et son mental
9. Constater les bienfaits d'une nutrition saine et d'un régime alcalin
10. Faire une pause bien méritée

Le programme de votre séjour

VENDREDI :

18h : Arrivée des participants - Installation dans les chambres

18H30 - 19H30 : Présentation du programme – Remise du questionnaire (Mélanie et Aurélie)

19h30 - 21h : Diner

21h15 – 21h45 : Méditation guidée du soir (Aurélie)

SAMEDI :

8h 9h : Petit déjeuner

9h 10h : Stretching, salutations au soleil, éveil corporel (Mélanie)

10h 11h30 : Marche contemplative sur les chemins de vignes (Mélanie)

11h30 12h30 : Temps libre (douche, piscine) et conseils nutritionnels

12h30 14h : Déjeuner

14h 17h : Après midi Bien-être :

En autonomie : Accès au spa, sauna, piscine chauffée, Luminothérapie, Masques massages oculaires pendant 3h

En soin individuel : massage au choix de 45min (Crânien, Corps prodigués par Mélanie et Aurélie) aux huiles BIO (pépins de raisin, amande douce)

17h 18h : Gym douce sur chaise (Mélanie)

18h 19h : Temps libre et conseils nutritionnels

19h30 21h : Diner

21h15 – 21h45 : Méditation guidée du soir (Aurélie)

DIMANCHE :

8h 9h : Petit déjeuner

9h15 Départ en voiture – 9h30 - 11h15 : Marche contemplative le long du Fleuve ou Cuisine Thérapie (Mélanie)

11h30 12h30 : Temps libre (douche, piscine...) et conseils nutritionnels
12h30 14h : Déjeuner
14h 17h : Art thérapie (Biodanza et Sculpture argile) (Mélanie et Aurélie)
17h 18h30 : Temps libre avec Accès au spa, sauna, piscine
18h30 : Conférence « Ecoute ton corps »
19h30 21h : Diner
21h15 21h45 : Méditation guidée du soir (Aurélie)
LUNDI : A partir de 9h : Petit déjeuner
11h : Remise du questionnaire et Départ

Rejoignez-nous et coincez la bulle

Tarifs et inscription : 580€ par personne
Sur gitelabulle37.com – Contact

Inclus dans le séjour :

4 Petits déjeuners, 2 Déjeuners et 3 Dîners
Jus de fruits BIO, tisanes, citrons, miel, bouillons, kéfir Détox,
Les marches (2 sorties) et les ateliers
1 soin massage 45min au choix (corps relaxant ou crânien)
1 Conférence et les conseils nutritionnels
Gel douche Bio sèche-cheveux
Accès au Spa, Sauna 4h30 durant le séjour
Accès illimité à la Piscine chauffée,
Jeux : Terrain de pétanque, baby-foot

Non inclus dans le séjour :

Transport aller/retour (possibilité de vous récupérer à la gare de Saint Pierre des Corps ou Tours)
Les activités en supplément
Tout ce qui n'est pas mentionné dans l'encart ci-dessus