



Séjour VITALITE DETOX – Post confinement : 4 jours

Votre programme :

Jeudi :

- Une arrivée tout en douceur à partir de 16 heures
- Après midi libre au sein de l'espace bien-être (sauna, hammam, piscines chauffées...)
- Bilan sportif sur mesure avec notre coach sportive dédiée (1 heure)
- Dîner menu 3 plats hors boissons

Vendredi :

- Séance sur mesure et personnalisée coaching sportif (1 heure)
- Déjeuner menu 2 plats hors boissons
Gommage, enveloppement et modelage detox (1 heure 40)
- Dîner menu 3 plats hors boissons

Samedi :

- Evasion nature : Balade à vélos en autonomie sur le circuit des peintres au cœur de la forêt domaniale de Fontainebleau
- Déjeuner menu 2 plats hors boissons
- Modelage Shamanic Spiritual (1 heure)
- Dîner menu 3 plats hors boissons

Dimanche :

- Séance sur mesure et personnalisée coaching sportif (1 heure)
- Remise du programme sportif et conseils personnalisés pour le retour à la maison (1 heure 30)
- Soins visage sur mesure (1 heure)