



Offre « Bien-être » à Monte-Arena

Saison 2019



Votre maison d'hôtes devient un écrin pour le bien-être de votre corps et de votre esprit.

En couple, entre amis ou seul, désireux de vous échapper de votre quotidien, de vous reconnecter avec l'essentiel et de vous ressourcer, venez découvrir notre art de vivre, prendre le temps d'écouter votre corps et lui faire du bien.

Prestations proposées toute l'année

Accès au jacuzzi extérieur chauffé à 30° de Avril à fin Septembre

A la carte

Massage solo / duo 60 min : 75€ / 150€
Massage solo / duo 75 min : 94€ / 180€
Massage solo / duo 90 min : 112€ / 210€

Massages réalisés dans votre suite ou en salle de soin par Nathalie et William praticiens formés et expérimentés en différentes techniques.

En début de séance, votre praticien identifiera avec vous vos besoins du moment, et adaptera le massage en utilisant plusieurs techniques : massages californiens, thaï, réflexologie, énergétique, magnétisme...

Yoga – cours particulier solo / duo de 75 minutes : 85€

Cours dispensé dans en salle ou en extérieur par Johann BISESTI, certifié instructeur à BERLIN (200h@school Yoga Europa, a yoga alliance registered), et s'adressant à tous, débutants ou pratiquants réguliers souhaitant approfondir leurs pratiques. Cours particulier ou en tout petit groupe (6 max) permettant une adaptation parfaite aux besoins et aux capacités de chacun.





Vinyasa est un terme sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration.

Une séance de Yoga Vinyasa est un enchaînement de mouvements dynamiques fluides initiés, rythmés et harmonisés par la respiration.

L'esprit ne dirige plus les mouvements, l'idéal est de laisser sa respiration guider le mouvement, l'esprit étant alors libéré de toute contrainte ;

La pratique du yoga Vinyasa est dynamique et sportive, et génère un nettoyage interne, la transpiration permettant d'éliminer les toxines et les impuretés.

Le yoga Vinyasa a de nombreux avantages pour le corps tels que la force, l'endurance et la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la sculpture et la tonification de la silhouette.

Et pour l'esprit comme :

la gestion du stress, l'apaisement du mental et de l'état émotionnel, la maîtrise de la concentration.

La séance est généralement composée de 2 parties :

- Enchaînement de postures (Asanas)
- Méditation guidée.



Programme Week-End Bien-être pour votre couple (2 nuits)



Accueil Vendredi soir jusqu'à 20 :00 :
Massage détente 60 min (duo) - collation

Samedi :

- Petit déjeuner entre 8 :30 et 10 :00
- Journée libre : découverte du marché d'Uzès et de notre merveilleux territoire : pont du Gard, Lussan, les Concluses, Collias et les gorges du Gardon ... Balades à vélo possible

• **17:00 Yoga Vinyasa ou traditionnel réparateur**

- 19 :30 Table d'hôtes végétarienne / vegan - produits et vins locaux / bio. *Option non végétarienne possible.*

Dimanche :

- Petit déjeuner entre 8 :30 et 09 :30
- **10 :00 Yoga Vinyasa**
- **11 :45 ou 12 :45 Massage énergisant 45 min (duo)**

Libération des chambres à 14 :30

A partir de 351€ par personne en chambre double ou 442€ en suite sur la base de 2 personnes par chambre.

Supplément personne seule : nous consulter.

Supplément personnes supplémentaires dans les suites seulement : nous consulter.

Programme disponible en semaine également.



Programme week-end Parenthèse Bien être (1 nuit)



Samedi :

- Accueil à partir de 15 :00
- 17:00 **Yoga Vinyasa** ou traditionnel réparateur
- 19 :30 Table d'hôtes végétarienne / vegan - produits et vins locaux / bio. *Option non végétarienne possible.*

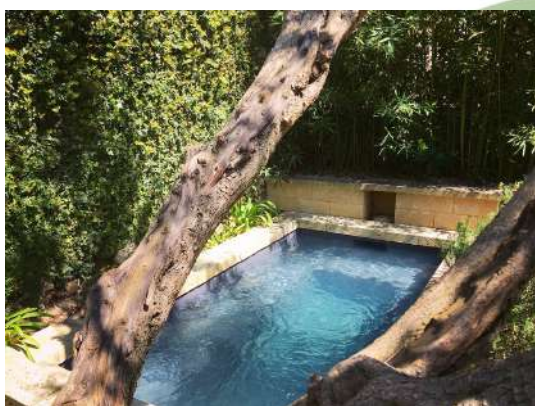
Dimanche :

- Petit déjeuner entre 8 :30 et 09 :30
- 10 :00 **Yoga Vinyasa**
- 11 :45 ou 12 :45 **Massage énergisant 60 min**

Libération des chambres à 14 :30

A partir de 247€ par personne en chambre double ou 300€ en suite sur la base de 2 personnes par chambre.

Programme disponible en semaine également.



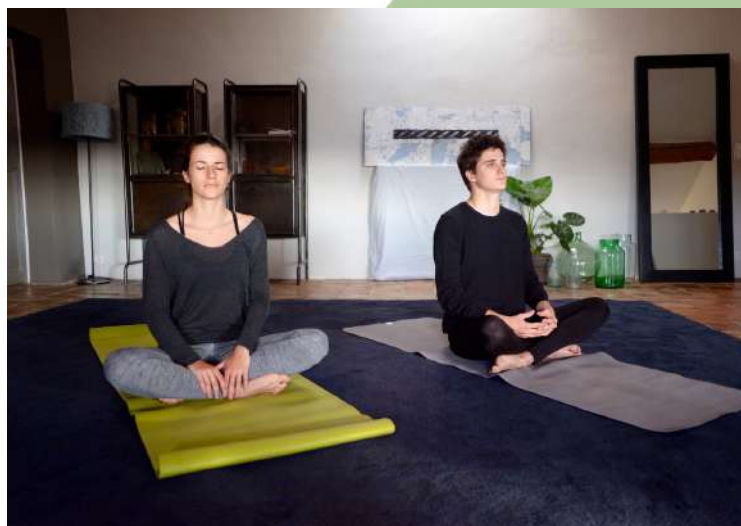
Programme semaine tourisme Zen attitude



Sur la base de 6 nuits, incluant :

- Yoga quotidien Vinyasa / Iyengar en intérieur / extérieur selon la météo. 1 séance par jour
- 3 Séances de méditation guidée,
- 3 Massages duo 60 minutes.
- Petit déjeuner et dîner végétariens / vegan. *Déjeuner de midi non compris*
- Journées libres. Proposition d'excursions et de balades
- Prêt de vélos gratuits
- Accès au Jacuzzi extérieur chauffé à 30°
- Une visite guidée d'Uzès
- Une excursion d'une demi-journée en 2 CV privée avec notre partenaire Florian d'« Ailleurs et Uzès »
- Un atelier cuisine végétalienne

A partir de 1196€ par personne en chambre ou 1454€ par personne en suite sur la base de 2 personnes par chambre, en demi-pension.



A la carte

Votre séjour peut être organisé sur mesure, selon vos envies ou vos humeurs.

Nous travaillons également avec des praticiens qui peuvent intervenir dans les domaines suivants :

- Astrologie
- Sophrologie
- Reiki

Il nous est possible d'accueillir des groupes jusqu'à 15 personnes et de privatiser la maison.

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous élaborions ensemble le séjour dont vous avez besoin.

Contact

Martine Sanchez

Demeure Monte-Arena
6 place de la plaine
30700 MONTAREN ET SAINT MEDIERS

Tel 04 66 03 25 24 ou 06 30 16 20 49

Mail : [info @ monte-arena.com](mailto:info@monte-arena.com)

www.monte-arena.com

