



Ostéopathie Aquatique

L'ostéopathie aquatique est une thérapie qui associe l'ostéopathie classique à un environnement aquatique. Profitez des bienfaits en remplaçant la table de traitement par une piscine d'eau chaude et salée pour favoriser votre rétablissement. Grâce aux flotteurs, vous vous retrouverez dans un état d'apesanteur.

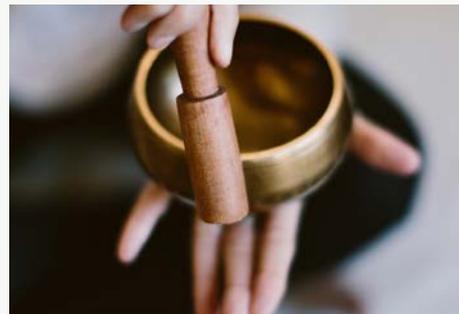
- Les 1, 8, 15, 22 et 29 juillet de 10h à 13h.
- Piscine intérieure du Wellness Centre
- Sessions de 60 minutes. 165€ /personne



Mindfulness

Apaisez l'esprit et le corps, réduisez le stress et réglez votre rythme cardiaque avec cette pratique relaxante basée sur des techniques de respiration simples.

- Les 2, 9, 16, 23 et 30 juillet à 9 heures.
- Wellness Centre Studio
- Sessions de 50 minutes. 30 €/personne.
- Maximum 15 personnes.



Concert Harmonique

Laissez-vous emporter par la douceur des sons des gongs, des bols tibétains, des percussions et des chants harmoniques au coucher du soleil. Cette expérience est conçue pour vous procurer un sentiment de paix et de relaxation.

- Le 25 juillet à 19h30.
- Piscine extérieure du Wellness Centre
- Session de 60 minutes. 35 €/personne.
- Maximum 15 personnes.



Barre

Barre est un entraînement fonctionnel qui fusionne les techniques du ballet, du yoga et du Pilates en utilisant une barre. Améliorez le contrôle de votre corps et tonifiez vos muscles grâce à des mouvements précis et isométriques, rythmés par la musique, alternant entre la barre et le sol.

- Les 8, 15, 22 et 29 août, à 17h ou à 18h.
- Wellness Centre Studio
- Sessions de 60 minutes. 25 €/personne.
- Maximum 5 personnes.



Winefulness

Winefulness vous propose une expérience unique : déguster les vins Camiral au cœur de nos vignobles pour éveiller vos sens et améliorer votre bien-être. À travers des techniques de pleine conscience, nous explorons les bienfaits santé de la nature et de ses fruits.

- Le 28 août à 19h30.
- Vignobles Camiral.
- Session de 90 minutes. 80 €/personne.
- Maximum de 15 personnes.