www.concarneau-thalasso.com

2-Le séjour Happy Sport & Detox à Euphoria Retreat , Grèce 5*

Ce séjour holistique axé sur la nutrition, le sport et le développement personnel aide à retrouver l'équilibre physique, mental et émotionnel. Vous séjournez à l'Euphoria Retreat 5* qui promet un cadre apaisant face à un paysage de rêve, immergé dans la nature grecque.

Un spa de plus 3000 m2 vous attend avec une offre de soins prodigués par des experts, tous présents pour vous donner les clés pour mieux vivre.

Le sport n'est pas en reste : vous pouvez prévoir 4 heures d'activité physique par jour avec le yoga, le Pilates et les randonnées !

Parce qu'une détox n'est rien sans une alimentation adaptée, vous mettez au programme le jeûne intermittent . En plus de perdre des kilos superflus, ce mode d'alimentation vous permet d'accélérer votre métabolisme , de gagner un meilleur sommeil et un regain d'énergie. Le jeûne est d'environ 16 heures par jour : de 20h30 à 13h le lendemain. Dans vos assiettes, vous retrouvez des produits de saison provenant des meilleurs fournisseurs régionaux et de la propriété pour ce qui est des légumes. Des menus riches en bons nutriments pour réussir votre détox. Votre corps vous dira merci !

A partir de 2000€ pour 4 nuits et 5 jours en pension complète.

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.