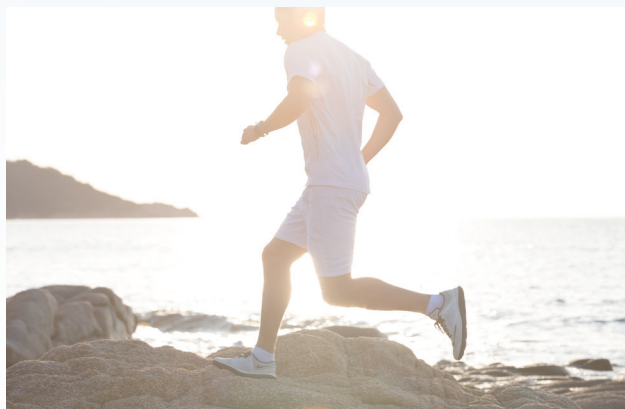




FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE ET SE SURPASSER



BOOTCAMP WEEK À LA RÉSERVE RAMATUELLE

DU 29 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024

Situé sur les hauteurs de la Riviera Française, La Réserve Ramatuelle évoque un lieu hors du temps à l'environnement exceptionnel. Le palace intimiste présente un nouveau programme bien-être, avec lâcher prise et remise en forme pour maîtres mots. Telle une oasis préservée, La Réserve Ramatuelle invite à se ressourcer et renouer avec la quintessence de la nature. Son cadre enchanteur favorise un bien-être profond, parfois oublié.

Ce Bootcamp allie dépassement de soi au plaisir et à la santé. Pour cela, le programme propose des séances sportives associées à des soins relaxants. L'ensemble est sublimé par une cuisine nutritive et des menus équilibrés, pensés par le chef étoilé Eric Canino. Pendant 6 jours, l'équipe d'expert Nescens accompagne les participants (3 à 5 personnes) pour un suivi personnalisé.



FITNESS

Durant ce séjour exclusif, bénéficiez d'un programme de remise en forme complet comprenant :

- 5 séances de coaching personnalisé : Pilates, stretching, yoga, éveil musculaire et cardio training
- 2 marches nordiques de 3 heures chacune pour découvrir les paysages environnants
- 1 session de VTT électrique pour une exploration active
- 1 séance de paddle pour travailler l'équilibre et la force
- 1 séance de kayak pour profiter de la mer Méditerranée tout en faisant de l'exercice

BIEN-ÊTRE

Prenez soin de votre corps et votre esprit avec une série de soins relaxants et revitalisants :

- 2 séances d'ostéopathie pour réaligner et apaiser votre corps
- 4 massages de 60 minutes pour détendre vos muscles et favoriser la récupération
- 3 hydrothérapies pour profiter des bienfaits de l'eau sur votre santé
- 2 séances de pressothérapie/cryothérapie pour stimuler la circulation et réduire les inflammations
- 1 rituel visage Better-Aging de 50 minutes pour sublimer votre peau

NUTRITION

Savourez des repas équilibrés et gourmands, conçus pour accompagner votre programme de remise en forme :

- Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus chaque jour

Jour 1 : Déconnexion

- Matin :**
- › Éveil Musculaire 50min
 - › Petit-déjeuner Bien-Être
 - › Marche Nordique 3h
 - › Séance Pressothérapie / Cryothérapie 30min
- Déjeuner :**
- › Déjeuner Bien-Être
- Après-midi :**
- › Séance d'Ostéopathie 50min
 - › Massage Musculaire et Réparateur 90min
- Dîner :**
- › Dîner Bien-Être

Jour 2 : Challenge

- Matin :**
- › Aquatraining 50min
 - › Petit-déjeuner Bien-Être
 - › Séance de Paddle 2h
- Déjeuner :**
- › Déjeuner Bien-Être
- Après-midi :**
- › Gommage Corps 20min
 - › Massage Better-Aging 80min
- Dîner :**
- › Dîner Bien-Être

Jour 3 : Dépassement

- Matin :**
- › Cardio Training 50min
 - › Petit-déjeuner Bien-Être
 - › Sortie en Vélo avec un Guide 2h
- Déjeuner :**
- › Déjeuner Bien-Être
- Après-midi :**
- › Balnéothérapie 20min
 - › Massage Musculaire et Réparateur 60min
- Dîner :**
- › Dîner Bien-Être

Jour 4 : Alignement

- Matin :**
- › Session de Pilates 50min sur la terrasse du Spa Nescens
 - › Petit-déjeuner Bien-Être
 - › Marche Nordique 3h
 - › Séance de Pressothérapie / Cryothérapie 30min
- Déjeuner :**
- › Déjeuner Bien-Être
- Après-midi :**
- › Enveloppement aux algues 20min
 - › Massage Déstressant 80min
- Dîner :**
- › Dîner Bien-Être

Jour 5 : Plaisir

- Matin :**
- › Séance de Yoga 50min
 - › Petit-déjeuner Bien-Être
 - › Session de Kayak 2h
- Déjeuner :**
- › Déjeuner Bien-Être
- Après-midi :**
- › Séance d'Ostéopathie 50min
 - › Rituel Better-Aging Visage 80min
- Dîner :**
- › Dîner Bien-Être

LA BOOTCAMP WEEK est disponible à partir de 9 955€ par personne (sur la base d'une Chambre Deluxe avec vue mer terrasse).

la réserve
HOTEL, SPA AND VILLAS
RAMATUELLE

CONTACT SPA NESCENS LA RÉSERVE RAMATUELLE
Chemin de la Quessine · 83350 Ramatuelle · France · T +33 (0)4 94 44 52 52
spa@lareserve-ramatuelle.com · www.lareserve-ramatuelle.com