

SE RESSOURCER AU COEUR DE LA NATURE

WEEK-END SÉRÉNITÉ À BASTELICA

CORSICA
FITNESS LUX

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Bouger avec des activités
ludiques et dynamiques

GASTRONOMIE SAINE ET DIETETIQUE

Découvrir les meilleurs produits
locaux cuisinés maison

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON MENTAL

Reposer son esprit et repartir du
bon pied



YOGA | GASTRONOMIE | CONVIVIALITÉ | NATURE

ENEZ RESPIRER

FAITES UNE PAUSE

Par Stéphanie Mermet

Photos Time Video Prod/Stef Bravin

Un programme « Express » sur 2 jours dans le cadre chaleureux d'un village corse au charme authentique pour apprendre à lâcher prise et se ressourcer, à travers nos trois piliers fondamentaux :

- l'activité physique
- l'alimentation
- le repos du mental

L'occasion de prendre un moment pour soi pour couper avec la charge mentale du quotidien, retrouver son énergie, et initier un nouveau mode de vie à l'écoute de ses besoins.

Bénéficiez de toute l'expertise des thérapeutes de Corsica Fitness Lux pour vous ressourcer, autour d'une cuisine chaleureuse et conviviale . (Yoga,Fitness Sophro ...)

Des moments privilégiés à partager dans un adresse confidentielle qui vous ressemble, au sein d'une nature préservée : Balades sur les sentiers autour du village, raquette ou ski à la station du val d'Ese en période de neige, sauna, drainage lymphatique, atelier céramique, dessin...ou simplement farniente au coin du feu...

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET RELAXANTES

YOGA, FITNESS, MARCHÉ, MASSAGES

ATELIERS DE BIEN-ÊTRE MENTAL

DIÉTÉTIQUE, SOPHROLOGIE, HYPNOSE, HUILES ESSENTIELLES

GASTRONOMIE LOCALE

ALIMENTATION Saine, PRODUITS LOCAUX RIGOREUSEMENT SÉLECTIONNÉS

La nature corse vous offre le cadre idéal pour prendre soin de vous : la détente du corps et de l'esprit.

Corsica Fitness lux et l'hôtel Artemisia, privatisé pour l'évènement, vous proposent un week-end sur mesure, pour vous ressourcer et repartir du bon pied.

Une pause au-delà de la folie du monde, dans un écrin de nature au cœur du village de Bastelica, à moins d'1h d'Ajaccio.

Nous avons réuni pour vous les meilleures conditions de bien-être et déconnexion, grâce à une équipe de praticiens qualifiés, bienveillants et attentionnés, qui vous guideront dans la pratique du yoga, du fitness et de la sophrologie pour s'apaiser et se construire un mental de conquérant.

Des repas sains et gourmands élaborés par notre diététicienne et cuisinés avec passion par notre hôte, avec des produits du terroir qu'il a lui-même rigoureusement sélectionnés.

Des massages aux huiles essentielles pour lâcher-prise et relâcher les tensions de votre corps.

Une formule « tout inclus » pour partager des moments de convivialité privilégiés, et se laisser porter en toute quiétude, tout a été organisé pour vous !



Par Christophe Gandon
Gérant de l'hôtel Artemisia

L'hôtel Artemisia a opté pour la discrétion, en installant son architecture contemporaine au cœur d'un écrin végétal. Il sera votre cocon le temps de votre séjour.

Nimbées de lumière dès l'aube, les chambres s'orientent vers la nature par de grandes surfaces vitrées, pour avoir le bonheur de contempler le spectacle offert par le maquis et la montagne.

Après les activités et une bonne journée de plein air, vous pourrez profiter de la détente autour de la cheminée, confortablement installés dans un moelleux canapé, ambiance cosy assurée.





Vous dégusterez des repas
sains et équilibrés élaborés
par notre diététicienne pour
votre santé, mais surtout
pour votre plaisir .

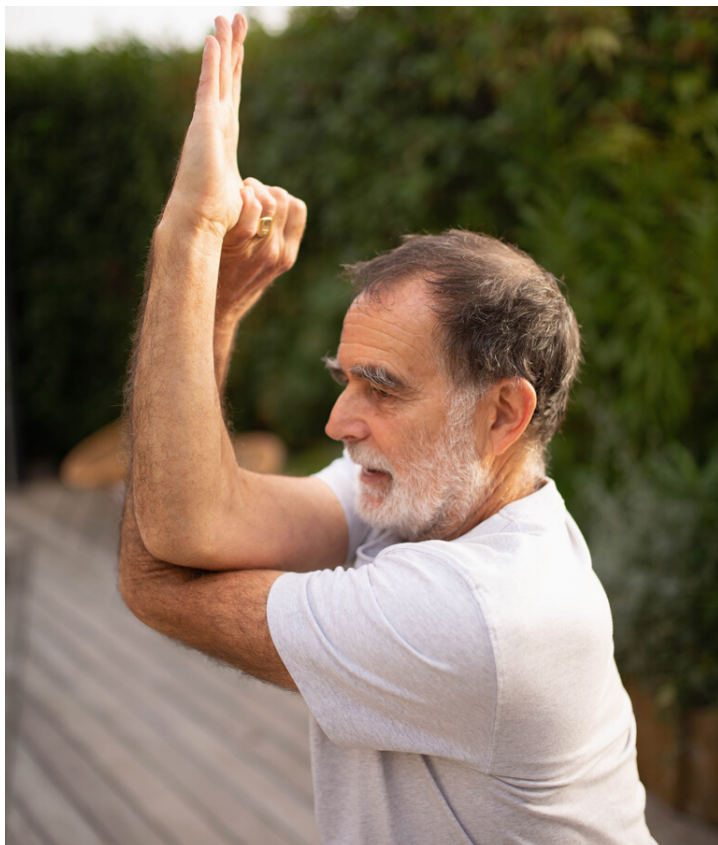
Ils seront préparés sur place
par notre hôte, adepte d'une
cuisine chaleureuse et
conviviale, à base de produits
frais, qu'il a lui-même
soigneusement sélectionnés
parmi les meilleurs
producteurs locaux.



Christophe Gandon
Hôte et cuisinier de l'Artemisia



Bénédicte Cianfarani
Diététicienne nutritionniste du sport



DES PROFESSIONNELS AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ETRE

Entourés de coachs professionnels et de thérapeutes spécialisés, vous êtes toujours accompagnés pendant votre séjour pour une expérience entièrement personnalisée

Thibault Jeanson	Professeur de Yoga
Célestine Croin	Professeur de Fitness
Céline Berger	Sophrologie et massages
Stéphanie Smerdjean	Sophrologie et massages
Célia Colling	Huiles essentielles et massages
Aude de Sede	Hypnothérapeute



DES ACTIVITES AU CHOIX



Vous pourrez choisir votre programme selon vos besoins et vos envies



Balades sur les sentiers environnants au départ de l'hôtel
Promenade aux "Pozzi"
Randonnées, raquette ou ski à la station du val d'Ese
Sauna, Drainage lymphatique, Modelages
Atelier ceramic
Atelier dessin

...ou tout simplement farniente ou lecture au coin du feu....

PRENDRE SOIN DE SOI, DÉCONNECTER, SE RESSOURCER

PROGRAMME DU WEEK-END

Vendredi

Arrivée des participants en fin d'après-midi

Présentation des convives et moments d'échanges autour du programme des activités

20h00 : Dîner et soirée détente à l'hôtel

Samedi

MATIN

8h15 – 9h15 : Yoga & Réveil musculaire

9h15 : Petit déjeuner complet et équilibré

10h00 – 11h00 : Fitness

12h00 : Déjeuner

APRÈS-MIDI

Temps libre : De nombreuses activités et de moments de partage privilégiés sont proposées, au choix.

17h00-18h00 : Atelier sophrologie et huiles essentielles

18h00 : Massage relaxant aux huiles essentielles de son choix pour chacun des participants

20h00 : Dîner et soirée détente à l'hôtel

Dimanche

MATIN

8h15 – 9h15 : Yoga & Réveil musculaire

9h15 : Petit déjeuner complet et équilibré

10h00 – 11h00 : Fitness

11h00 – 12h00 : Atelier hypnose «Se ressourcer»

12h00 : Déjeuner

APRÈS-MIDI

Temps libre: De nombreuses activités et de moments de partage privilégiés sont proposées, au choix.

WEEK-END EN CHAMBRE INDIVIDUELLE TOUT INCLUS

850 €/PERSONNE

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre individuelle avec salle de bain privative
- Les repas en pension complète du vendredi soir au dimanche midi
- L'encadrement quotidien par nos coachs diplômés pour les activités sportives de Yoga et Fitness
- Un massage énergétique aux huiles essentielles (1/2h par personne)
- Une séance de sophrologie
- Une séance d'Hypnose

*2ème personne en chambre double : 700 €/Pers

CONTACT ET RESERVATIONS:

contact@hotel-artemisia.com

Tel : 06.77.15.86.47

corsicafitnesslux@gmail.com

Tel : 06.81.76.69.45



UNE PARENTHÈSE
EXCEPTIONNELLE LE
TEMPS D'UN WEEK-
END EN CORSE
POUR DECONNECTER
ET BOOSTER SON
EQUILIBRE PHYSIQUE
ET MENTAL.

PROJET PROFESSIONNEL ET DE PRATIQUE SPECIFIQUE, TOUTE PRIX ASSURANT LE BIENTRE ET LE BESOIN D'UN BIENTRE EXTREMEMENT IMPORTANT

<https://www.corsicafitnesslux.com/>

06.81.76.69.45

Parce que le bien-être passe par un bon équilibre entre le corps et l'esprit



<https://www.hotel-artemisla.com/>

06.77.15.86.47