

BIEN-ÊTRE



# MASSAGES

Au sein d'un espace dédié à cet effet et dans une atmosphère propice à la détente, vous pourrez vous faire masser à la propriété, sur réservation.

Choisissez un classique californien ou suédois ou bien un massage unique bien-être personnalisé.

**Délai de réservation** : 48 h minimum.



# COACHING SPORTIF

3 possibilités pour cette séance sportive :

- Fitness remise en forme
- Cross training
- Coaching individualisé selon vos objectifs personnels :
  - Perte de poids
  - Renforcement musculaire
  - Cardio

**Délai de réservation** : 1 journée minimum.

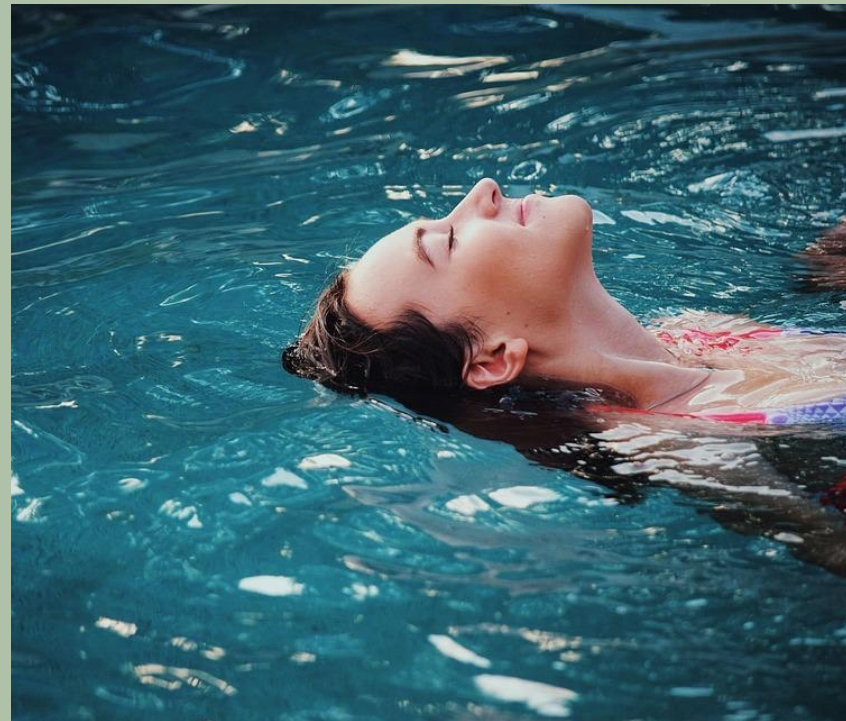


# AQUA GYM

Du sport dans la fraîcheur de l'eau au sein d'un cadre naturel grandiose ?

Votre séance d'aquagym douce, cardio, stretching... se déroule en cours collectif avec une attention particulière apportée à chacun.

**Délai de réservation** : 2 à 3 jours minimum.



A person is shown from behind, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a dark, patterned mat. Their feet are held together, and their hands are clasped under their feet. The person is wearing a white tank top and purple leggings. In the foreground, several lit white candles are visible, creating a warm, ambient glow. The background is softly blurred, showing a wooden floor and a wall.

RESSOURCEMENT

# HATHA YOGA

Le hatha yoga ou yoga traditionnel, basé sur un travail respiratoire et postural, privilégie la circulation de l'énergie ; les postures permettent d'assouplir le corps, de se calmer, de se poser.

Le cours propose des postures en lien avec le souffle, chaque séance de yoga se termine par un temps de relaxation et/ou de méditation et techniques respiratoires.



# YIN YOGA

Le yin yoga est lent et méditatif. L'objectif physique est d'atteindre les tissus profonds du corps (articulations, fascias, ligaments, os...) pour les assouplir et les renforcer, ce qui nécessite un relâchement total des muscles.

La tenue des différentes postures en relâchement permet de débloquent des zones tendues où l'énergie stagne et la faire circuler librement à travers les méridiens.



# MARCHE NATURE ET RELAXATION

Une demie journée de marche en forêt au rythme de sa respiration, entrecoupée de temps d'introspection. La marche est animée par un professeur de Qi Gong. Adapté à toute condition physique (6 km, 150 m de dénivelé).

Lieu : massifs du Crestet, à 10 min en voiture





# MARCHE A LA PLEINE LUNE

C'est avec joie que notre professeur de Qi Cong vous propose de découvrir l'énergie de cette pleine lune dans une approche toute simple combinant marche et techniques respiratoires dans des paysages enchanteurs !

Juin à septembre



A landscape photograph showing a range of mountains under a pale sky. The foreground and middle ground are filled with dark, forested hills. In the distance, a prominent mountain range with jagged peaks is visible, appearing in shades of blue and grey. The word "NATURE" is overlaid in large, white, sans-serif capital letters on the left side of the image.

NATURE

# RANDONNÉES “TERROIR”

(juin - juillet)

“Rando au pays des lavandes” avec notre guide naturaliste

- Randonnées dans les lavandes et découvertes des bories.
- Déjeuner au restaurant l’Entre’pot.
- Découverte du métier de lavandiculteur avec Nathalie de O’bouquet de lavande.



# RANDONNÉES “TERROIR”

(mai - octobre)

“Vin vignes et randonnée” avec notre guide naturaliste

- Départ pour 2h30 de randonnées.
- Dégustation de 3 vins et produits du terroir animée par une sommelière.

Lieu : variable, nous consulter

16h - 20h30

Dégustation et planche “charcuterie - fromage” incluses



# RANDONNÉES NATURALISTES - Lundi

(juillet - août)

**“Coucher du soleil au balcon du Comtat Venaissin”  
avec notre guide naturaliste**

Lors de cette soirée, échappez-vous sur les hauteurs du Comtat Venaissin. En gravissant le Graveyron, votre regard sera happé par une vue somptueuse sur les Dentelles de Montmirail et le Ventoux. Ce cadre enchanteur vous révélera quelques surprises...

**Départ de Graveyron**

**19h - 22h**



# RANDONNÉES NATURALISTES - Mardi

(juillet - août)

## “Rand'eau Toulourenc” avec notre guide naturaliste

Au cours de cette randonnée rafraîchissante, vous découvrirez les endroits secrets des gorges du Toulourenc où vivent les castors et les grottes dans lesquelles nous pénétrerons pour y découvrir les merveilles de mère nature...

**Au départ du Pont de Vaux**

**9h - 13h**



# RANDONNÉES NATURALISTES - Mercredi

(juillet - août)

**“Lever du Soleil au Mont Ventoux” avec notre guide naturaliste**

Une **activité** incontournable !  
Venez admirer le lever du soleil sur le Mont Ventoux et observer les chamois de la Combe de Fonfiolle. Départ de nuit sous les étoiles puis découverte d'un paysage fabuleux alors que le jour se lève. Boissons chaudes et croissants offerts par votre guide à l'arrivée !

**Au départ du chalet Reynard**



Copyright Cha's Hands

# RANDONNÉES NATURALISTES - Jeudi

(juillet - août)

**“Ascension du Géant de Provence” avec notre guide naturaliste**

De la fraîcheur ! Durant ces chaudes journées d'été, échappez-vous vers les hauteurs ! Au départ du Mont Serein, laissez vous guider vers le sommet et son magnifique panorama sur les Alpes et la Provence.

Pour n'y-a-t-il pas d'arbres ? Qu'est-ce que cette haute tour ? Recevez réponse à toutes vos questions !

**Rdv au camping du Mont Serein**





# RANDONNÉES NATURALISTES - Vendredi

(juillet - août)

**“A la découverte des Gorges de la Nesque” avec notre guide naturaliste**

Cette randonnée est l'une des plus belle du Vaucluse. Elle vous entraînera dans un superbe canyon sauvage. Sur les traces de l'homme de Néandertal venez découvrir la faune et la flore de ce lieu unique !

**Rdv au lac de Monieux**

**9h - 13h**

**22€ / pers**



# PRÊT ET ENTRETIEN DE VTT

Partez pour une virée cycliste à la découverte de la campagne vaclusienne !

Amateur ou confirmé, vous pouvez vous lancer.

En relation avec des agences de location de VTT, électriques ou non, nous vous proposons vélo et équipement, ainsi qu'un espace de garage au domaine pour les plus mordus.

Nous consulter pour connaître les tarifs.



A person wearing a black, strapless dress is sitting on a textured mat. In the foreground, three large, polished brass bowls are arranged in a row. In the background, a wooden wind chime hangs from the ceiling. The overall scene is set against a plain, light-colored wall.

# SOINS THERAPEUTIQUES

# OSTÉOPATHIE

Profitez d'une séance d'ostéopathie au domaine entre les mains de nos deux excellents thérapeutes.

Déroulement d'une séance :

- moment d'échange : résumer le profil du patient
- observation de postures
- bilan ostéopathique
- mise en place de techniques visant à redonner de la mobilité aux zones identifiées lors du bilan
- conseils personnalisés



# SHIATSU

Le Shiatsu est une discipline énergétique traditionnelle japonaise de prévention et de bien-être qui vise à réguler les énergies par pressions sur le corps.

Elle consiste en l'application de pressions manuelles verticales sur le corps, le long des trajets méridiens et sur des points spécifiques pour contacter l'énergie, la tonifier ou la disperser. Elles sont associées des étirements et mobilisations articulaires pour favoriser la circulation énergétique.



# MASSAGE THAÏ

Le massage Thaï ou massage thaïlandais, est une thérapie ancienne et traditionnelle asiatique. Inspirée du shiatsu, de l'ayurvéda et du yoga, elle s'est développée en Thaïlande dans les temples bouddhistes.

Ce massage se pratique au sol sur futon et habillé, c'est une série d'étirements, de pressions à travers les lignes énergétiques qui permettent de débloquer des zones tendues et de relancer la circulation énergétique.



# NATUROPATHIE

Notre naturopathe et réflexologue vous accompagne dans la bonne humeur et la bienveillance à redevenir acteur de votre santé. Retrouvez de la vitalité grâce à la naturopathie, une meilleure circulation des énergies avec la réflexologie !

Une séance se compose d'1h30 de bilan individuel suivi de 30 min de réflexologie avec des conseils personnalisés à l'issue.



# RÉCUPÉRATION SPORTIVE

Sportifs, offrez-vous un moment de récupération !  
La séance est composée de :

- 30 minutes de bilan ostéopathique
- 30 min de massage au pistolet
- 30 min de massage avec une préparation en aromathérapie spécifique pour booster la récupération sportive
- Quelques conseils sur les étirements / les auto massages / et la nutrition du sportif





# AU QUOTIDIEN



# TRAITEUR

sur demande avant votre séjour il est possible de faire appel aux services d'un de nos chefs à domicile, soit pour un service traiteur ou un repas sur place. Les tarifs varient entre une quinzaine et une trentaine d'euros par personne selon la formule retenue.

Il est également possible de se faire livrer de délicieux plateaux de fromage et charcuterie locaux.



# BABY-SITTING

Qu'il s'agisse de vous seconder en journée au quotidien, durant les repas du soir ou bien d'occuper les enfants le temps d'une sortie, nous mettons à votre disposition des babysitters de confiance sélectionnées pour leur expérience et leur talent auprès des enfants.

Nous consulter pour connaître les tarifs, adaptables selon le nombre d'heures, les plages horaires et le nombre d'enfants à garder.



# AIDE MÉNAGÈRE

Le coût de la location inclut le ménage de fin de séjour ainsi qu'un ménage hebdomadaire des parties communes.

Pour les plus exigeants, il est possible de choisir une aide ménagère quotidiennement ou ponctuellement, que ce soit pour le nettoyage des parties communes ou bien de l'ensemble.

Nous consulter pour en connaître les tarifs.

