



Spa, Détox & revitalisation gourmande

Pour régénérer de plaisir chacune de vos cellules



Au Grand Hôtel des Bains ***, « L'Hôtel de la plage »

Situé sur une presqu'île Bretonne, vous profiterez d'une très belle lumière et d'un merveilleux climat doux et tonique d'arrière saison garanti par la proximité du golf stream. Cet hôtel, où fut tourné « L'hôtel de la plage », est fondant de charme et de raffinement. Il dispose désormais d'un hammam, d'une piscine chauffée à l'eau de mer et de soins Spa. (www.grand-hotel-des-bains.com).



Côté cuisine, Frédéric vous propose de conjuguer le plaisir d'un séjour gastronomique avec les bienfaits d'une détox. Une cuisine gourmande et inventive, ajustée pour éliminer les surcharges, recharger ses batteries et stimuler les défenses immunitaires. Des conférences vous permettrons d'intégrer les principes de la nutrivialité pour profiter au quotidien d'une nouvelle énergie.



Les ateliers de Mila sont un étonnant cocktail de pilâtes, de yoga, de relaxation, de tapotages et d'autres techniques dont elle vous livre les secrets. Dedans, dehors, le matin, le soir, chaque atelier va contribuer au renforcement du système nerveux, des circulations sanguine et lymphatique, augmenter la capacité respiratoire, tonifier l'appareil digestif, favoriser la souplesse articulaire et le calme mental.



Votre journée : 1 heure de soins personnalisés, 2 ateliers de Mila, les repas détox et revitalisation gourmande de Frédéric, un point recette et nutrivialité, l'accès à la piscine et au hammam, des promenades et ... du repos.



Spa, Détox & revitalisation gourmande

Pour régénérer de plaisir chacune de vos ce



Forfait* à partir de : semaine 1 330 €, ou 4 nuits



*Forfait hors transport, base chambre double vue église l'hébergement, la restauration, les ateliers de l'conférences de Frédéric, 1h30 de soins personnalisés hors jours d'arrivé et de départ.



Forfait	16 -22 novembre		18 -22 nc	
	single	double	single	
Vue mer	1760	1470	1250	
Vue église	1640	1330	1100	



Inscription : Acompte de réservation 300 € à adresser Hôtel des Bains, 15 Rue de l'Église, 29241 Locquirec –

Dès inscription vous recevrez un protocole pour prépa organisme à la revitalisation, un itinéraire détaillé ains propositions de covoiturage.

Pour tout renseignement :

Frédéric Marr : +33 (0) 6 08 09 17 96 - fred@nutrivialite.fr

Grand Hôtel des Bains : + 33 (0) 2 98 67 41 02

