



Envie de vous déconnecter pour vous retrouver Mind and Body Nescens Retreat

Un lieu hors du temps, un environnement exceptionnel

Retrouver sa place dans le rythme de l'univers, renouer le contact avec la nature originelle devient aujourd'hui une nécessité essentielle pour mieux repartir. Dans la miraculeuse intimité de cette presqu'île préservée des hauteurs de Ramatuelle, entre ciel, mer et douces collines parfumées, La Réserve Ramatuelle offre un cadre idéal pour se ressourcer.

Une invitation à se reconnecter avec soi-même

Approche globale agissant en synergie sur toutes les dimensions du bien-être, Mind and body Nescens Retreat vous propose une reconnexion totale avec vous-même et avec les éléments naturels. Le premier jour, un bilan individuel avec l'ostéopathe du Spa puis avec le professeur de yoga vous permet de définir vos besoins et d'affiner une expérience personnalisée. Le programme associe ensuite séances de yoga sur mesure, Pilates ou stretching, marches oxygénantes en pleine nature avec un coach et soins destressants au Spa. En complément, des menus équilibrés sont spécialement composés selon vos goûts, avec l'objectif de supprimer les excitants et de

renforcer les aliments à impact positif sur les médiateurs du stress. Toujours un vrai moment de plaisir, grâce à la cuisine méditerranéenne d'un Chef étoilé réputé. Holistique et revitalisante, votre retraite vous invite à lâcher-prise pour recréer un lien fort entre le corps et le mental et vous apporte un nouveau souffle. Jour après jour, notre équipe d'experts accompagne votre séjour, promesse d'une véritable transformation.

Une journée type Mind and Body Nescens Retreat

- 1 séance de yoga
- 1 séance de Pilates
- 1 marche d'oxygénation de 1h30 (1 jour sur 2)
- 2 soins spa : massage better-aging ou déstressant, balnéothérapie, soin du visage, gommage...
- 3 repas santé personnalisés préparés minutieusement en fonction de vos besoins spécifiques ou intolérances alimentaires.

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	4 700 €	8 400 €
Pour 2 personnes en chambre double	6 600 €	11 900 €

la réserve
HOTEL, SPA AND VILLAS
R A M A T U E L L E