

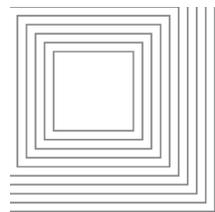
SÉJOUR
"MEDICAL WELLNESS"



MA GESTION DU STRESS, MA PRIORITÉ

Devenez maître de votre sérénité





COMPRENDRE ET AGIR SUR LE STRESS

Ce séjour est encadré par Conceição M. Espada (P), spécialiste de la gestion du stress depuis plus de 30 ans.

Cette approche permet **d'identifier, de comprendre et de gérer les symptômes** et les causes de stress dans votre vie quotidienne.

Conçu pour identifier les **limites individuelles** et écouter les **signaux du corps**, ce séjour fournit également des **outils** permettant de mieux gérer le stress, ou d'en prévenir l'apparition.

SOINS & ACTIVITÉS DU SÉJOUR

Suivi médico-thérapeutique

6 sessions de gestion du stress (diagnostic, symptômes, archétypes, méditation, créativité, bain de nature)
Séance individuelle de conseil
Massage énergétique individuel
Séance en acupuncture ou massage Tuina

Suivi nutritionnel

Ateliers culinaires avec une nutritionniste
Conseils nutritionnels en groupe

Activités physiques et de détente

Sessions quotidiennes de yoga et méditation, qi qong, marche nordique et aquagym



FORMULE 6 NUITS (dimanche au samedi) | TOUT INCLUS

Hébergement en pension complète: chambre simple/double avec terrasse

Soins et activités du séjour

Accès illimité à l'espace bien-être (piscine, sauna et hammam), aux jardins et à la plage privée

Soins complémentaires (massages ou autres consultations et thérapies) sur demande