



**SPA DE
CAMPAGNE
RE-SOURCE**

Ressourcez-vous, Réinventez-vous !



Un temps pour soi



Bien-être et Relaxation



Immersion dans la Nature



MASSAGE DUO YIN YANG

Objectif : Offrir une expérience de massage unique qui combine la force d'un praticien - professionnel du massage diplômé d'état - et la sensibilité d'une praticienne- massage intuitif -



Immersion dans la Nature



Objectif : Libérer les tensions accumulées.
(Re) trouver la connexion avec les éléments

La balade forêt

La balade forêt & Clean coaching



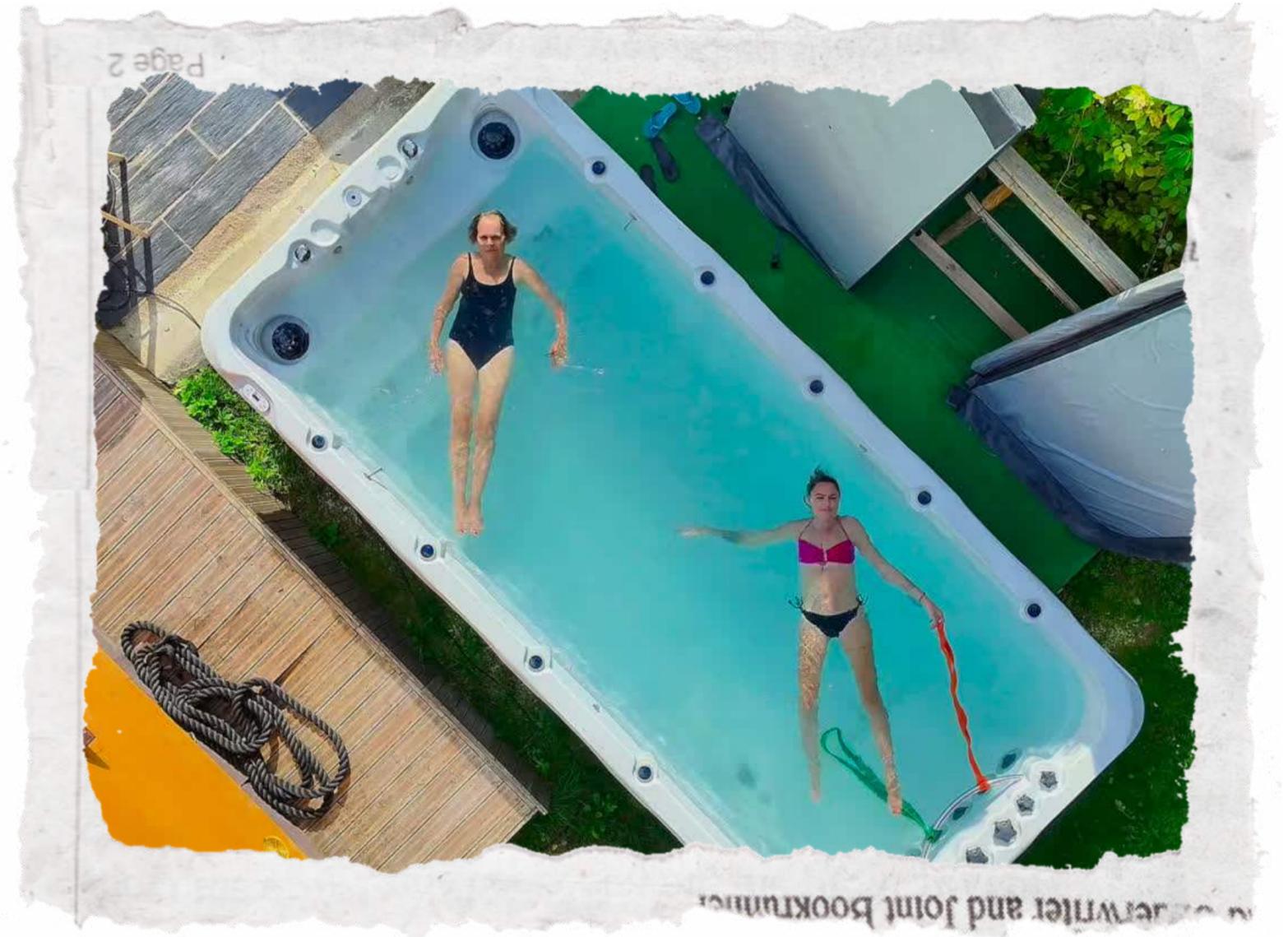
Inclus dans la formule “Retour à soi - spa bien-être “



SPA DE NAGE PROFESSIONNEL

Taille : 5 x 2,5 mètres
Température eau : 32,5 °c

Accompagnement par un coach sportif
Optimiser vos mouvements
Se détendre
Respirer l'air frais



Inclus dans la formule “Retour à soi - spa bien-être “



BAC EN BOIS NORVEGIEN

Température eau : ambiante

Accompagnement par un coach sportif
Ressentir votre corps au contact du bois
Ecouter l'eau couler
Instant unique



Inclus dans la formule “Retour à soi - spa bien-être “



SAUNA HAMMAM EN BOIS

Température : 80 °C

Accompagnement par un coach sportif

Ressentir son corps

Ecouter le silence

Sentir le bois et l'eucalyptus
mode hammam possible



Inclus dans la formule “Retour à soi - spa bien-être “



BAC D'EAU GLACIALE

Température : 4 °C

Accompagnement par un coach sportif

Ressentir son corps

Apaise douleurs et tensions

Allers retours entre le sauna et le froid glacial

Bienfaits de la cryothérapie



Nos Forces



**Coach sportif tout au long du programme des spa
Asurer votre sécurité dans les bassins
Optimiser votre temps en efficacité de relaxation et méditation**



**Approche globale
chaque élément de soin est conçu pour interagir et se renforce mutuellement**



**Programmes personnalisés
Adaptation aux besoins spécifiques des individus et des équipes**



**Cadre naturel et apaisant
Un environnement propice à la détente et à la réflexion.**



**Expertise professionnelle
Une équipe qualifiée en développement personnel et bien-être.**

LES INTERVENANTS



Dorothee Garnier de Chaunac

Présidente et co-fondatrice
Spa de Campagne Re-Source
Facilitation en sylvothérapie &
Clean Language coaching
Leadership dédié au bien-être holistique

06 89 58 04 93



Emmanuel Reille

Directeur de la Formation
Masseur Kinésithérapeute
Coach professionnel
Conférencier depuis 25 ans :
grands groupes et PME
depuis 1998

06 29 67 47 94



RETOUR A SOI - MASSAGE & SPA BIEN-ÊTRE



TYPE DE
SOINS

DÉCOUVERTE

DURÉE

DURÉE

**Massage
CONFORT**

Massage fait par un professionnel de santé. Recherche des points de tension et ré-equilibrage du corps.

30 MINUTES

60 €

1 HEURE

120 €

**SPECIAL COUPLE
Massage duo
Yin & Yang**

Massage EXCLUSIF. Un retour à soi par le massage prodigué par une femme et un homme. Rééquilibre les énergies positives et négatives.

30 MINUTES

120 €

1 HEURE

240 €

**Formule
RETOUR A SOI - SPA BIEN-
ETRE AVEC MASSAGE**

Pour 1 personne

Parcours complet dans les eaux

Durée à choisir : 1H ou 2H

+ massage CONFORT de 30 minutes

1 H 30

190 €

2 H 30

280 €

**Formule
RETOUR A SOI - SPA
BIEN ETRE AVEC MASSAGE**

Pour 2 personnes

Parcours complet dans les eaux

Durée à choisir : 1H ou 2H

+ massage duo Yin Yang de 30 minutes

1 H 30

220 €

2 H 30

290 €

RETOUR A SOI - FORÊT BIEN-ÊTRE



TYPE DE SOINS

DÉCOUVERTE

DURÉE

TARIF / PERS

**Balade Forêt
avec
Dorothee**

Plongez dans une détente sensorielle.
Explorez avec acuité les secrets de la
forêt , se laisser guider par ses mystères.
Ressentir les bienfaits apaisants au
contact des arbres.

1H30

30 €

2H30

50 €

**Balade Forêt &
Clean coaching avec
Dorothee**

Accompagnement en forêt avec les 5 sens
et la dialectique en clean coaching favorise
non seulement la régénération mentale et
émotionnelle, mais offre également un cadre
idéal pour aborder des préoccupations
personnelles.

3 H

150 €

Pour tout renseignement ,
contactez moi
Dorothee 06 89 58 04 93

FORMULE RETOUR A SOI - SPA BIEN-ÊTRE

incluant : Spa de nage + Jacuzzi + Bain bois + Bain glacial (cryothérapie) + Sauna/hammam - Accompagnement par un coach

Formule n'incluant pas de massage manuel



	2 PERSONNES	3 PERSONNES	4 PERSONNES
1 HEURE	100 €	135 €	160 €
2 HEURES	170 €	240 €	305 €
3 HEURES	210 €	315 €	400 €
4 HEURES	265 €	396 €	520 €

Check-list

DANS MON SAC

- Claquettes ou tongues
- Serviette éponge pour le sauna
- Brosse à cheveux, élastiques pour les attacher
- Maquillage, parfum, crème de jour ou autre bonheur
- Peignoir ou serviette pour se couvrir
- Un sous vêtement sec de rechange
- Mon maillot de bain (près du corps)
- Un vêtement de pluie SI parcours forêt

AVANT D'ENTRER DANS LES BAINS

- Démaquillé(e), débarbouillé(e)
- La peau du corps brute sans crème ni huile
- Douché(e) et propre
- Tenue souple, baskets aux pieds SI parcours forêt

JE ME GARE

- Sur la place à l'angle rue du pavé et rue de Challeau ou dans la rue du pavé , places dans la descente.



6 RUE DU PAVÉ
77130 DORMELLES

A 20 MINUTES AU SUD DE
FONTAINEBLEAU

SUIVEZ NOUS SUR



SPA DE CAMPAGNE GITE RESSOURCE



06 89 58 04 93

