



SERENITE
&
HARMONIE

Yoga / Relaxation / Retraite





Au cœur de la Provence, le Château de Berne prolonge l'expérience au-delà du spa en proposant une approche spirituelle et accessible, où se conjuguent beauté, bien-être et lâcher-prise avec des cours de yoga, de médiation ou de relaxation en plein air.

Vivre des moments de sérénité et d'harmonie



YOGA

Cette discipline aux vertus reconnues apporte santé, détente et sérénité. Elle se décline en différentes séances pour répondre à tous les besoins : Yoga, Hatha ou Yin Yoga.

45 min – 90€

STRETCHING COACHING SPORTIF

Une combinaison de gymnastique douce, de yoga et d'autres techniques, pour redonner à vos muscles élasticité, flexibilité et oxygénation.

30/45min – 90€

SEANCE DE MEDITATION GUIDEE

Par différentes techniques ou support de méditation, on parvient à calmer le corps, le mental et diriger son attention. L'esprit devient alors plus réceptif, plus ancrée dans le présent et le ressenti.

45min – 90€

SEANCE DE RELAXATION

La séance incorpore différents exercices pour apprendre à se relaxer, apaiser ses tensions et à prendre conscience de son corps. Plusieurs techniques sont utilisées et adaptées à la demande.

45min – 90€



RITUEL THAÏ

Pratique ancestrale, combinant pressions et étirements toniques, le rituel thaï libère le corps et l'esprit de toute tension.

60 min – 120€

SEANCE DE REIKI

D'origine japonaise, cet art ancestral est fondé sur des soins énergétiques par imposition des mains. Elle favorisera la détente et le retour au bien-être.

60min – 120€

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique médicinale qui stimule les zones réflexes du pied pour agir sur différentes parties du corps ou de l'esprit.

60min – 120€



L'ÉVEIL REEQUILIBRANT DÉTOX AU MIEL ET PLANTES

L'objectif du massage au miel réside dans la désintoxication de la peau en la stimulant à ouvrir ses pores, en activant la circulation sanguine et en éliminant les toxines. De plus, la peau s'hydrate, devient douce, le foie et les reins se régénèrent et il s'en suit une agréable sensation de bien-être.

*Séance de Stretching – 45 min

*Soin Massage Détox Purifiant au miel et Plantes – 50 min.

Accompagner d'Une Infusion & Douceur

120min – 190€

L'ÉVEIL COCOON & SENS - Femme Enceinte (*à partir de 4 mois 1/2 de grossesse*)

Le soin femme Enceinte douceur & rééquilibrant Apaise les sensations d'inconfort, nourri la peau et lui permet de trouver ou retrouver son élasticité. Le massage se prodigue avec une Huile neutre et naturel sans huiles essentiels.

*Une séance de Relaxation par le souffle ou de Yin Yoga – 30 min.

*Soin Massage Femme Enceinte – 50 min

Accompagner d'Une Infusion & Douceur

120 min. : 165€

L'ÉVEIL EN HARMONIE – Soin Duo (*enfant/parent à partir de 5 ans*)

Approche ludique et pédagogique. Le yoga pour enfants permet d'apprivoiser ses émotions, apprendre à mieux se connaître, à s'apaiser. De plus il favorise la concentration, communication et coopération. En famille on partage un vrai moment de diversion et complicité.

*Une séance Duo de Yoga – 60 min.

*Soin Massage le Repos des princes et princesse – 30 min

*Soin Massage énergisant du dos et des jambes – 30 min

Accompagner d'Une Infusion & Douceur

120 min. : 190€



RITUEL DE CONTEMPLATION & MOUVEMENT

JOUR 1

- Une séance de Hatha Yoga – *45 min*
- Hammam « Beauté & Sens » privatif – *30 min*
- Enveloppement au Rassoul ou Rituel délassant des jambes – *30 min*

JOUR 2

- Une séance de Hatha Yoga – *45 min*
- Hamman « Beauté & Sens » privatif – *30 min*
- Soins massage Thaï – *50 min*

2 jours – 395€



RITUEL HARMONIES & EMOTION

JOUR 1

- Une séance de Yin Yoga – 45 min
- Hammam « Beauté & Sens » privatif – 30 min
- Gommage « Purée de Papaye » – 30 min
- Soins massage Chinois dynamisant & relaxant. Ce soin restructure totalement l'équilibre du flux énergétique du corps pour gagner en bien-être, santé et force – 50 min

JOUR 2

- Une séance de Nidra Yoga – 45 min
- Soins massage Détox Purifiant au miel et plantes – 50 min
- Bain Phyto Aromatique aux huiles essentielles régénérantes – 40 min

JOUR 3

- Une séance de Hatha Yoga – 45 min
- Hamman « Beauté & Sens » privatif – 30 min
ou bain Phyto Aromatique aux huiles essentielles régénérantes – 40 min
- Réflexologie plantaire – 50 min

3 jours – 650€



Abonnements



Pour que votre quotidien ne soit que « Sérénité & Harmonie », offrez vous un abonnement au spa du Château de Berne

	1 MOIS	3 MOIS	6 MOIS
Accès aux installations du spa en semaine	Illimité	Illimité	Illimité
Cours d'initiation aux yoga (seulement du mercredi au vendredi matin)	4	8	12
Accès spa offert pour un accompagnant	1	2	2
Remise sur notre carte des soins	-10%	-15%	-20%



CHATEAU DE BERNE
LE SPA
CINQ MONDES

CHEMIN DES IMBERTS
83780 FLAYOSC (FRANCE)
T. +33 (0)4 94 60 48 88
F. +33 (0)4 94 60 48 89
SPA@CHATEAUBERNE.COM
WWW.CHATEAUBERNE.COM

