



CHATEAU DE BERNIER  
LE SPA

SÉRÉNITÉ  
&  
HARMONIE

*Yoga / Relaxation / Retraite*



## YOGA - COURS PARTICULIER 60 min. • 70€

### *Yoga - Private classes*

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

*This discipline is known for its benefits to increase your overall health and relieve stress through a state of deep relaxation and serenity. Different sessions offered to suit all levels and needs.*

## STRETCHING COACHING SPORTIF 60 min. • 70€

### *Stretching / Sports coaching*

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

*Enjoy a combination of yoga light gymnastics and other techniques to increase and restore muscle elasticity, flexibility and oxygenation for overall well-being.*

## SÉANCE DE MÉDITATION GUIDÉE 60 min. • 70€

### *Guided meditation session*

par différentes techniques ou support de méditation, on parvient à calmer le corps, le mental et diriger son attention.

*Achieve inner harmony and improve your concentration by using a variety of meditation techniques encompassing both your body and mind.*



## RITUEL THAÏ 60 min. • 90€

### *Thai Ritual*

Le rituel Thaï est une thérapie ancienne et traditionnelle asiatique. Au travers des pressions sur des points stratégiques, au moyen des pouces, des genoux, des coudes et des pieds, vivez un moment d'éveil du corps et de l'esprit.

*The Thai Ritual is an ancient, traditional Oriental therapy focusing on strategic pressure points with the thumbs, knees, elbows and feet, to awaken the body and mind and procure an enveloping sensation of well-being.*

## RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE 60 min. • 90€

### *Foot reflexology*

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

*An ancient and relaxing medicinal technique based on the stimulation of foot reflex points. The foot massage targets various organs and restores energy flow and balance.*

Nos rituels sont accompagnés d'une infusion et d'un accès au Spa journalier  
*Accompanied by herbal tea, including daily spa access*



## RITUEL DE CONTEMPLATION & MOUVEMENT

### *Contemplation & Movement Ritual*

2 jours • 350€

#### JOUR 1

- Une séance de Yoga • 60 min.  
*Yoga classes*
- Hammam "Beauté et Sens" privatif • 30 min.  
*Beauty & Senses private steam room session*
- Rituel délassant des jambes • 30 min.  
*Relaxing leg ritual*

#### JOUR 2

- Une séance de Yoga • 60 min.  
*Yoga classes*
- Hammam "Beauté et Sens" privatif • 30 min.  
*Beauty & Senses private steam room session*
- Soins Massage Thai • 50 min.  
*Thai Massage*

## RITUEL HARMONIES & EMOTION

### *Harmony and "balance ritual"*

3 jours • 590€

#### JOUR 1

- Une Séance de Yoga - *Yoga classes* • 60 min.
- Hammam "Beauté et Sens" privatif • 30 min.  
*Beauty & Senses private steam room session*
- Gommage "Purée Papaye" - *Papaya scrub* • 30 min.
- Soins Massage Chinois dynamisant & relaxant • 50 min.  
Ce soin restructure totalement l'équilibre du flux énergétique du corps pour gagner en bien-être, santé et force.  
*Energizing & relaxing Chinese massage*  
*This massage completely restores the body's energy flows for increased well-being, health and strength.*

#### JOUR 2

- Une Séance de Yoga - *Yoga classes* • 60 min.
- Soins Massage Détox Purifiant au miel et plantes • 50 min.  
*Purifying Detox Massage with Honey & Plants*
- Bain Phyto Aromatique aux huiles essentielles régénérantes • 40 min.  
*Phyto-aromatic bath with regenerating essential oils*


#### JOUR 3

- Une Séance de Yoga - *Yoga classes* • 60 min.
- Hammam "Beauté et Sens" privatif • 30 min.  
*Beauty & Senses private steam room session*  
ou bain Phyto Aromatique aux huiles essentielles régénérantes • 40 min.  
*or Phyto-aromatic bath with regenerating essential oils*
- Réflexologie plantaire - *Foot reflexology* • 50 min.

Nos rituels sont accompagnés d'une infusion et d'un accès au Spa journalier / *Accompanied by herbal tea, including daily spa access*



## Abonnements *Subscriptions*



	<b>1 MOIS</b> <i>1 month</i> 390€	<b>3 MOIS</b> <i>3 months</i> 690€	<b>6 MOIS</b> <i>6 months</i> 990€
Accès aux installations du spa en semaine <i>Access to our relaxation and leisure amenities on weekdays</i>	illimité <i>unlimited</i>	illimité <i>unlimited</i>	illimité <i>unlimited</i>
Cours collectif d'initiation aux yoga (seulement du vendredi au dimanche) <i>Yoga classes (Friday to Sunday)</i>	4	8	12
Accès spa offert pour un accompagnant <i>Free Spa admission for accompanying guest</i>	1	2	2
Remise sur notre carte des soins <i>Discount on our Body treatment</i>	-10%	-15%	-20%

Pour que votre quotidien ne soit que "sérénité & harmonie",  
offrez vous un abonnement au spa du Château de Berne.  
*Treat yourself to everyday serenity & harmony with a Château de Berne Spa membership.*



CHATEAU DE BERNE  
**LE SPA**  
CINQ MÔNDES

C H E M I N   D E S   I M B E R T S  
8 3 7 8 0   F L A Y O S C  
T . + 3 3 ( 0 ) 4 9 4 6 0 4 9 8 0  
S P A @ C H A T E A U B E R N E . C O M