



# Une semaine de relaxation du samedi 28 MARS au dîner au samedi 04 AVRIL 2026 au petit déjeuner 7 nuits en pension complète



Nous vous proposons :

\*5 séances de relaxation avec un professeur diplômé d'état  
(séances animées par Christelle )

Des menus adaptés

- Infusions à volonté (durant les cours)
- Tapis de sol fournis

*Les tarifs chambres Sud :*

*Pour 1 personne: 1050.00€*

*Pour 2 personnes: 1300.00€*

*Les tarifs chambres E/N/Ouest :*

*Pour 1 personne: 950.00€*

*Pour 2 personnes: 1150.00€*

禪

Offert en + :  
1 matinée de détente  
et de relaxation sur  
l'île de ST HONORAT



## PROGRAMME

5 séances de 90 minutes

- Pilates
- Stretching
- Relaxation et respiration
- Feel Good (adieu mal de dos)

Renseignement et réservation au 09.73.44.14.63 ou

E-mail : [reservation@adosom.fr](mailto:reservation@adosom.fr)

