



L'île des
EMBIEZ



RETRAITES BIEN-ÊTRE & YOGA

Libérez vos émotions sur l'île des Embiez

DU 8 AU 10 SEPTEMBRE 2023

DU 13 AU 15 OCTOBRE 2023

DU 3 AU 5 NOVEMBRE 2023



SOMMAIRE

- 03 ÉDITO
- 04 L'ÎLE DES EMBIEZ
- 05 VOTRE SÉJOUR
- 07 LE MAS DES ROMARINS
- 08 L'HÉLIOSPA
- 09 LE YOGA



NAMASTÉ*

Chers clients,

Nous sommes enchantés de vous présenter une expérience extraordinaire dédiée à la libération des émotions, qui vous permettra de vous échapper du tumulte quotidien et de vous reconnecter avec votre bien-être intérieur. Sur l'île des Embiez, nichée au cœur de la Méditerranée, nous avons créé un havre de paix où le yoga et la nature se conjuguent pour vous offrir une retraite inoubliable.

Chloé, experte en yoga, vous guidera dans des sessions adaptées à tous les niveaux, alliant postures, méditations et techniques de respiration. Que vous soyez novice ou adepte, vous serez accompagné dans votre cheminement personnel vers l'équilibre et l'harmonie intérieure, tandis que Marlène, thérapeute énergétique en charge d'animer les cercles de paroles et praticienne en massages, vous offrira des moments de connexion et de détente profonde.

Rejoignez-nous pour une retraite bien-être qui nourrira votre corps, apaisera votre esprit et ravivera votre âme. Nous serions ravis de vous accueillir sur l'île des Embiez pour une expérience qui changera votre regard sur la vie.

Je réserve ma retraite
bien-être

L'ÎLE DES EMBIEZ

En quelques chiffres ...

12 min de
traversée



Achetée &
exploitée en
1958 par
PAUL RICARD

61 CHAMBRES

Hôtel Hélios & Spa****



8 DOUANES

Suites premium



1 MAS PROVENÇAL

Le Mas des Romarins



137 APPARTEMENTS

Les appartements de l'Hélios



1 SPA BIEN-ÊTRE

L'HélioSpa



8 LIEUX DE RESTAURATION



1 DOMAINE VITICOLE
en agriculture biologique



DÉTAIL DU SÉJOUR

JOUR 1

Embarquez au port du Brusca à 15h40, où vous serez chaleureusement accueilli par Chloé et Marlène à l'embarcadère de l'île des Embiez. À 16h00, débutez votre escapade avec une visite guidée en petit train, tandis que vos bagages sont acheminés directement au Mas des Romarins (durée de la visite : environ 1 heure).

De retour au Mas, Chloé et Marlène vous présenteront le lieu de vie et le programme pour votre séjour. À 17h30, plongez dans la première session de yoga animée par Chloé. Pour une entrée en matière des plus agréables, profitez d'un apéritif-dîatoire accompagné de la délicieuse dégustation du vin du domaine des Embiez.

À 21h30, assistez à la cérémonie d'ouverture de ce week-end d'exception sur le thème «Libérez vos émotions».



JOUR 2

Commencez votre journée vers 08h00 avec une séance de yoga revitalisante, suivie d'un délicieux petit-déjeuner sain. À 11h30, plongez dans un atelier d'auto-massage animé par nos expertes, suivi d'un déjeuner au Sàrti, le restaurant de l'île.

L'après-midi est libre pour profiter du petit bout de paradis qu'est l'Île des Embiez. Trois personnes pourront se détendre à l'Héliospa pendant ce temps libre, tandis que le reste du groupe profitera du soin prévu pour le lendemain.

Retour au Mas aux alentours de 18h00 pour l'atelier de libération des émotions avant de savourer un délicieux dîner au Mas des Romarins. Une journée bien remplie dédiée à votre bien-être et à la détente.

JOUR 3

Débutez la journée vers 08h30 avec une séance de yoga apaisante. Ensuite, régalez-vous lors d'un brunch convivial au cœur des espaces verts du Mas des Romarins, avec une sélection sucrée et salée.

De 11h30 à 14h00, offrez-vous un moment de détente à l'Héliospa, où hammam, piscine, solarium et massages vous attendent pour une expérience bien-être inoubliable. Les trois personnes ayant bénéficié du soin la veille pourront profiter de leur temps libre pour découvrir l'île.

Vos bagages seront pris en charge dès le matin, et à 15h00, le cercle de fermeture marquera la fin de cette journée exceptionnelle. À 16h00, vous pourrez récupérer vos bagages au point information.

Vous avez la liberté de reprendre le bateau de 16h40 ou de prolonger votre séjour sur l'Île des Embiez pour profiter de ses charmes un peu plus longtemps.



DATES & TARIFS

CHOISISSEZ VOTRE RETRAITE



SÉJOUR DU 08 AU 10 SEPTEMBRE

SÉJOUR DU 13 AU 15 OCTOBRE

SÉJOUR DU 03 AU 05 NOVEMBRE



589 € pour une chambre twin
699 € pour une chambre single



/ L'OFFRE COMPREND :

- L'aller-retour maritime Le Brusç / Île des Embiez
- L'hébergement en chambre single ou twin
- La pension complète du vendredi soir au dimanche midi inclus
- Un soin de 40 minutes ainsi que l'accès à l'Héliospa
- 3 cours de yoga
- 2 cercles de femmes
- 1 atelier « Libération des émotions »
- 1 atelier d'auto-massage
- 1 cadeau surprise de la marque Cinq Mondes

/ L'OFFRE NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'à l'embarcadère du Brusç
- L'assurance voyage
- Le tapis de yoga

DATES & TARIFS

CHOISISSEZ VOTRE RETRAITE

 Séjour du 08 au 10 septembre

Je réserve ma retraite
bien-être

 Séjour du 13 au 15 octobre

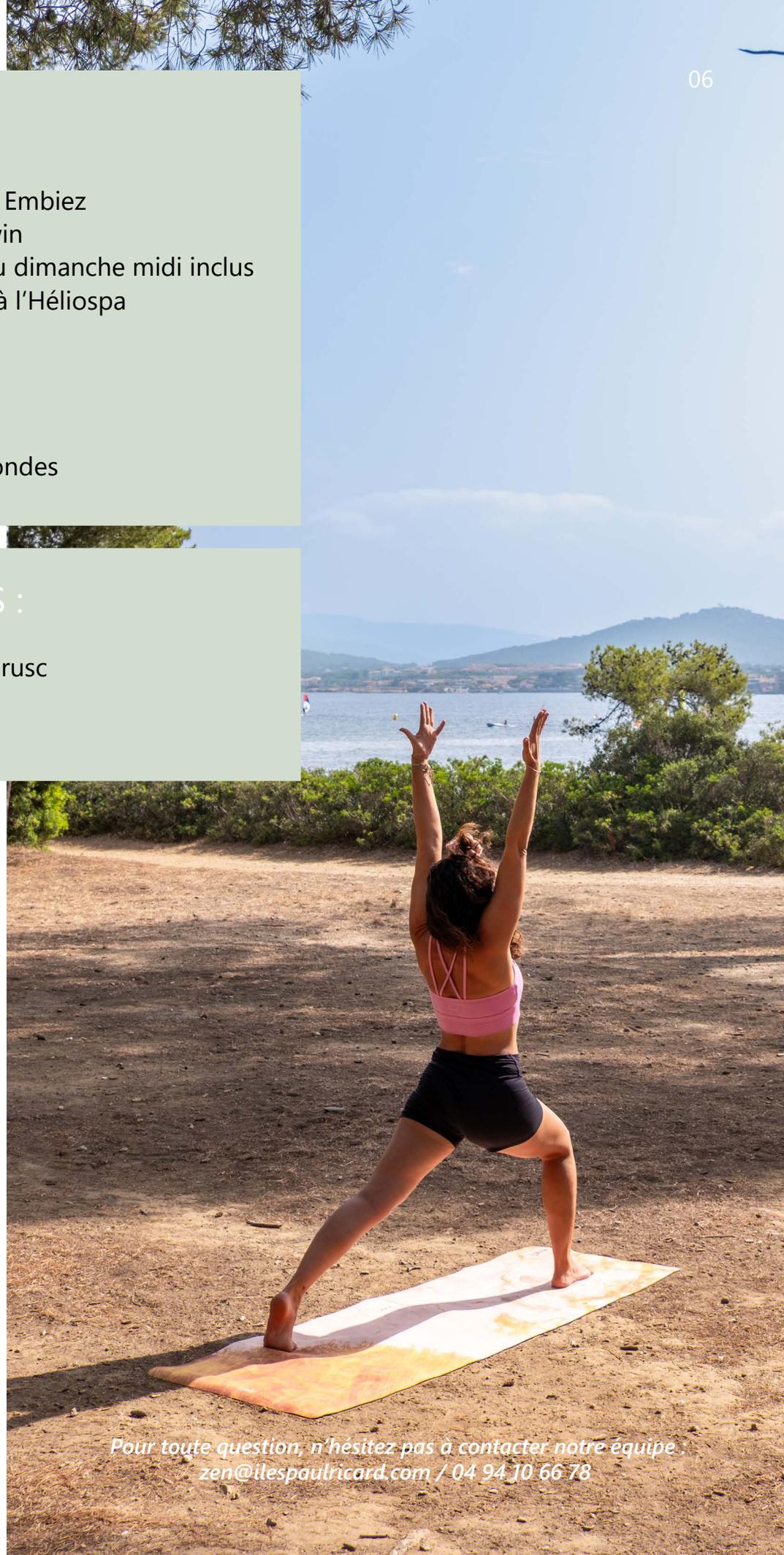
Je réserve ma retraite
bien-être

 Séjour du 03 au 05 novembre

Je réserve ma retraite
bien-être

589 € pour une chambre twin
699 € pour une chambre single

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter notre équipe :
zen@ilespaulricard.com / 04 94 10 66 78



LES ACTIVITÉS



LE YOGA

Que vous soyez débutant ou yogi confirmé, nos ateliers de yoga sont conçus pour accueillir tous les niveaux. Plongez dans une pratique bienveillante et enrichissante, où chacun peut explorer l'harmonie du corps et de l'esprit.



L'AUTO MASSAGE

Découvrez les bienfaits de l'auto-massage lors de notre atelier dédié à la relaxation et au soulagement du stress. Apprenez des techniques simples et efficaces pour détendre les muscles tendus et apaiser l'esprit. Offrez-vous un moment de douceur et de bien-être, où vous serez guidé pour prendre soin de vous de manière autonome.



L'ATELIER « LIBÉRATION DES ÉMOTIONS »

Explorez la libération des émotions lors de cet atelier transformateur. Plongez dans un voyage intérieur pour apaiser l'esprit et cultiver un sentiment de légèreté et de bien-être.

Profitez de votre samedi après-midi libre pour vous offrir une pause bien-être au spa ou partir à la découverte des trésors de l'Île des Embiez. Façonnez votre moment de bonheur selon vos envies !

Découvrir les activités
de l'île





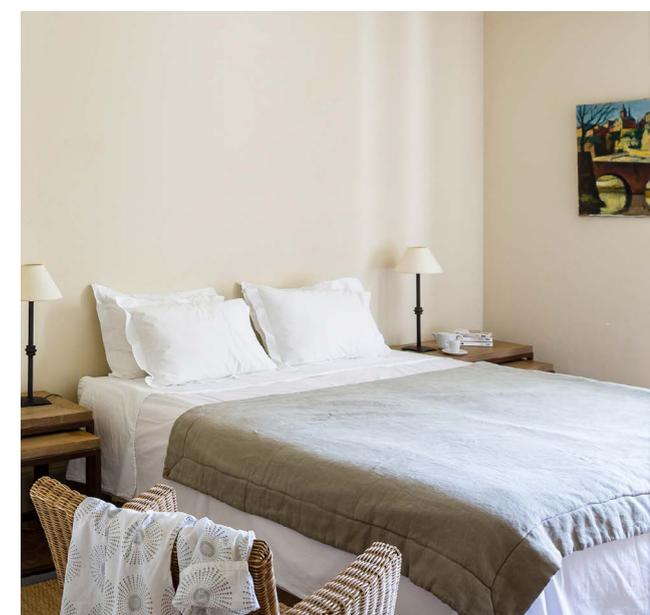
L'HELIOSPA

Durant votre séjour, plongez dans la sérénité à l'HélioSpa, avec sa piscine intérieure chauffée et ses transats au bord de la piscine ou dans le solarium extérieur pour une détente totale. Pour les amateurs de fitness, notre salle bien équipée vous propose divers appareils pour maintenir la forme.

En tant que Spa Cinq Mondes labellisé Spa Club, l'HélioSpa garantit une expertise en techniques et soins Cinq Mondes.

Profitez d'un soin de 40 minutes au choix inclus dans votre séjour, comprenant un massage ou un soin visage. Vous pouvez également personnaliser votre expérience en ajoutant d'autres soins en contactant le spa à l'avance au 04 94 10 66 78 ou par mail : zen@lesilespaulricard.com

Je découvre la carte
des soins



LE MAS DES ROMARINS

Le Mas des Romarins, une bâtisse typiquement provençale, est l'endroit idéal pour se retrouver et partager des moments conviviaux dans une ambiance intimiste. Niché au cœur de l'île, le Mas propose 6 chambres doubles avec salle de bain privative, offrant tout le confort nécessaire. Détendez-vous dans le vaste salon, où une décoration soigneusement choisie crée une atmosphère chaleureuse et accueillante. Vous pouvez également profiter des derniers rayons de soleil de l'été dans le charmant jardin de la bâtisse. C'est un véritable havre de paix où vous pourrez vous ressourcer pleinement.

Capacité :

12



Équipement :





www.lesilespaulricard.com

04 94 10 65 20 | info-embiez@paul-ricard.com

Île des Embiez, 83140 Six-Fours-les-Plages