

"SOCIÉTÉ"

Offre suite à votre demande
de prestations



SÉMINAIRE BIEN-ÊTRE
ET CULINAIRE



Du Mercredi 15 au Lundi 20 Mars
Le Castellet - Var





Le séminaire

Vous nous avez confié la mission de prendre soin de votre équipe et vous remercions de votre confiance.

Nous vous promettons, avec ce séjour au Château des Costes du Castellet, un souvenir inoubliable.





Notre objectif

Vous faire déconnecter du quotidien et prendre du temps pour vous, dans un environnement 100% nature.

Vos journées seront bercées par les échanges, le lâcher-prise et la bienveillance.

Au rythme d'ateliers culinaires et créatifs, d'activités sportives, de balades dans la nature, activités douces etc...,





Mais aussi...

Vous permettre de vous retrouver, entre collaborateurs, dans un environnement différent, grâce à un ensemble d'activités ludiques, sportives ou créatives, spécialement réfléchies pour vous, par nos soins et afin de renforcer la cohésion entre vous.



Le lieu

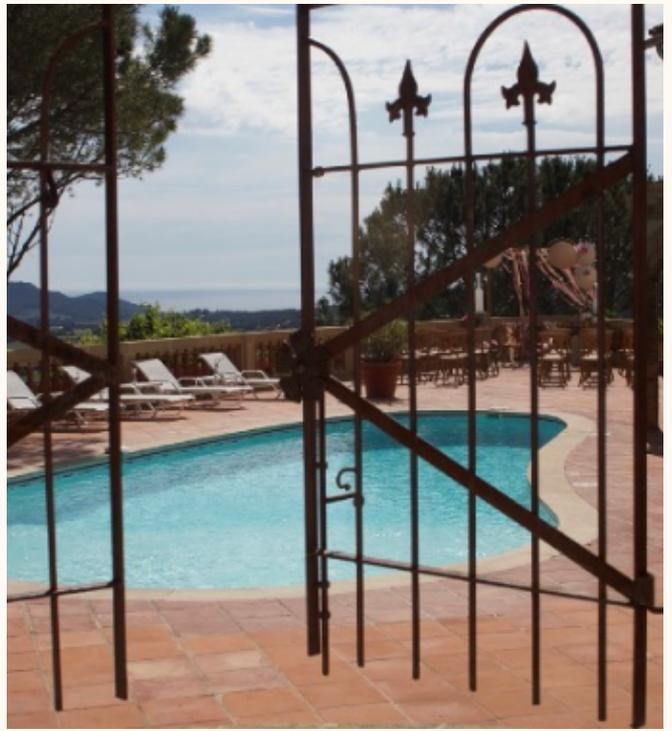
Nous logerons au Château des Costes, perchés sur les hauteurs du somptueux village du Castellet au coeur de la Provence.

Vous profiterez d'une vue exceptionnelle sur la mer, les vignobles des côteaux de Bandol et la chaîne de montagnes de la Sainte Baume.











Les activités



Ateliers
culinaires



Shooting
Photos



SPA
Hammam
Massages



Coach
Sportif



Yoga
Activités
douces



Art thérapie



Les activités



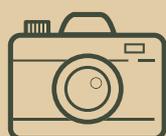
Ateliers culinaires : apprenez à cuisiner sainement et à végétaliser votre alimentation au quotidien.



Activités remise en forme : coaching sportif et séances de yoga.



Art-thérapie : révélez l'artiste qui est en vous.



Shooting photo : réconciliez-vous avec votre image



Massages individuels, accès Spa et hammam au Château



Et des surprises au fil du séjour



Qui sommes nous ?

Jenny, créatrice culinaire, auteure, traiteur et organisatrice de séjours bien-être.

Je vous emmène à la découverte d'une alimentation plus végétale, vous enseigne des techniques de nutritions pour élaborer des menus sains, équilibrés et gourmands au fil des 4 saisons.

Me contacter :

Par mail : jennifermartin84@icloud.com

Par tél : 06.46.70.03.20



Qui sommes nous ?

Mélanie, naturopathe moderne certifiée, réflexologue en énergétique chinoise et co-organisatrice de séjours bien-être.

Je vous accompagne pour trouver un équilibre dans votre hygiène de vie (sommeil, stress, micronutrition...) en alliant ma pratique à des techniques de réflexologie en énergétique chinoise.





Comment s'y rendre ?



En voiture : Arrivée au Castellet



En train : Arrivée en gare de Toulon



En avion :
Arrivée à l'aéroport de Hyères/Toulon
ou Marseille

Une navette est prévue de la gare ou aéroport au Château



Vue sur la Ciotat et la cadière d'Azur

Et à quelques minutes du village médiéval du
Castellet