



## Hôtel Crillon le Brave partenaire de votre retraite bien-être

### Reconnexion à l'environnement naturel garantie dans une cachette 5 étoiles :

Niché au cœur du Vaucluse face au Mont Ventoux, l'hôtel Crillon le Brave est un havre de paix en pleine Provence. Pour une parenthèse de calme, de détente ou de découverte des vignobles, Crillon le Brave est l'endroit idéal pour vous. Avec l'une des vues les plus spectaculaires sur le Ventoux, on y découvre un environnement authentique, naturel et intimiste.

Cette perle se trouve à proximité de la gare d'Avignon, un refuge parfait pour s'évader. L'hôtel Crillon le Brave dispose d'un spa installé dans les anciennes écuries. Un lieu magique qui prodigue les soins nécessaires à l'esprit et à la revitalisation du corps qui vaut le détour.





### Une retraite bien-être méritée :

Deux retraites bien-être et nutrition sur-mesure sont au cœur des nouveautés à l'hôtel Crillon le Brave. Elles sont conçues par Victoire Spoerry, fondatrice du Wellness by LMSV et créatrice d'expériences bien-être dans des lieux d'exception. Ces retraites s'adressent avant tout aux personnes qui souhaitent apprendre à vivre différemment. L'objectif est de repartir sur de bonnes bases pour attaquer l'hiver, avec un esprit sain dans un corps sain.

Deux séjours sur trois jours entièrement pensés par la naturopathe et conseillère en santé naturelle et gestion du stress Laurie-Anne Duval et co-animés par Victoire Spoerry.

### Endless Summer : Détox mentale et physique.

Des ateliers sur la nutrition, le bien-être, des cercles de paroles...sont proposés. Les participants pourront ainsi maximiser les effets de l'été et faire face au froid de l'automne et de l'hiver. Inspirée des méthodes traditionnelles orientales, conciliant bien-être et plaisir dans un cadre privilégié, une occasion de s'immerger dans un environnement idyllique.

Du 24 au 27 Septembre 2020

### A Booster for Winter : garder la pêche même en tempête :

Durant ce séjour des sessions théoriques, des ateliers détente, nutrition, des méditations énergétiques, ... seront proposés. L'objectif est de permettre à chaque participant de se recentrer sur lui-même, de booster son immunité et gérer le stress hivernal.

Du 22 au 25 Octobre 2020



### Une alimentation saine pour un corps sain :

Durant le séjour, vous aurez l'occasion de déguster les plats concoctés par la cheffe du restaurant de l'hôtel Crillon le Brave, Anissa Boulesteix. Un menu aux saveurs inédites avec des produits locaux et de saison, respectant le circuit court. L'occasion de se faire plaisir tout en protégeant votre corps et en l'aidant à appréhender du mieux possible le stress et les changements de saisons.

Le corps et l'esprit sont intimement liés. Durant ces retraites face au Mont Ventoux, vous aurez la possibilité d'explorer la dimension de la detox mentale et physique et de découvrir les liens entre votre corps et votre esprit

Pour en savoir plus →

