

prévithal
[thalasso
spa
marin]
Granville

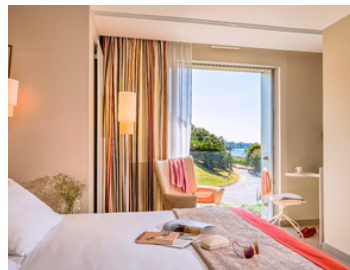
SÉMINAIRE THÉMATIQUE

Mer & Santé

Bien dans ma peau, bien dans ma vie pro

SÉJOUR 2J./1N. À GRANVILLE, NORMANDIE
Hôtel★★★★ | Pension complète | Accès Spa Marin

3 ATELIERS EXPERTS SANTÉ INCLUS : KINÉ, DIET & SOPHRO



THALASSO | HÔTEL★★★★ | RESTAURANT | SÉMINAIRES

Programme type

À personnaliser selon vos souhaits,
avec ou sans hébergement

JOUR 1

- Arrivée en début de matinée
- **Marche oxygénante (45 min)** : sur la plage, votre coach vous emmène respirer l'air marin pour réveiller votre créativité.
- Temps de travail
- Déjeuner (hors boissons)
- **Atelier kiné (1h)** : Échangez sur les bonnes postures à adopter au travail, tant sur le plan théorique que pratique.
- **Atelier sophrologie (1h)** : Apprenez des techniques simples pour gérer le stress et développer la conscience de soi.
- Dîner healthy et gourmand (hors boissons)

JOUR 2

- Petit-déjeuner buffet avec de nombreux produits locaux
- Temps de travail
- Déjeuner (hors boissons)
- **Atelier diététique (2h)** : Démontez les idées reçues et faites en sorte que votre alimentation soit votre alliée bien-être
- Départ



+ Accès Espace Marin : Piscine, sauna, hammam uniquement inclus avec l'hébergement à l'hôtel

3 ateliers
experts inclus :

KINÉ

Éviter les troubles posturaux

avec Thierry Fischer, kinésithérapeute

SOPHRO

Gérer le stress simplement

avec Albane Legris, sophrologue

DIET'

Équilibrer ses repas au quotidien

avec Isabelle Jeulin, diététicienne

Tarifs

AVEC HÉBERGEMENT

À PARTIR DE
359€

/pers. chambre classique indiv.

SANS HÉBERGEMENT

À PARTIR DE
216€

/ pers.

Tarifs indicatifs pour 15 personnes maximum.
Demandez votre devis personnalisé.

Crédits photo : C. Langlois - Prévithal, P. Fauvel - OTGTM



Contact : Marine LOUET - 02 33 91 02 71 - m.louet@previthal.com
Rue de l'Ermitage 50350 Donville-les-Bains

previthal
[thalaso
spa
marin]
Granville