

Parenthèse

SPORT SANTÉ

SÉLECTION
AUTOMNE 2025



VOYAGEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOUS-MÊME

Votre bien-être est

Notre catalogue offre une gamme variée de séjours, alliant découverte, tourisme et activités physiques adaptées. Les séjours se déroulent en groupe de 8 personnes maximum afin de maximiser l'adaptation et le lien social.



Au cœur de nos séjours, un socle essentiel pour votre bien-être

Activités Physiques Adaptées

Chaque séjour inclut des activités physiques adaptées à vos capacités et besoins spécifiques, encadrées par des professionnels formés, et permettant à chacun de rester actif et de profiter pleinement de ses vacances.

Bouger au quotidien

Nous mettons un accent particulier sur la promotion de l'activité physique au quotidien, en intégrant dans nos séjours, des programmes et des expériences qui favorisent un mode de vie sain et actif.

Ateliers et conférences

Pour favoriser votre bien-être global, nous mettons en place une combinaison équilibrée d'ateliers et conférences autour de diverses thématiques attrayant au domaine de l'activité physique, de la santé, de la nutrition...

Tourisme et Découverte

Explorez des destinations magnifiques tout en prenant soin de votre santé. Nos itinéraires sont conçus pour offrir des expériences culturelles et naturelles enrichissantes, tout en veillant à votre confort et votre sécurité.

notre priorité !



Nos séjours sont conçus pour vous offrir détente, sérénité et santé.

Des hébergements confortables, une alimentation saine et équilibrée et des astuces pour mieux bouger au quotidien font partie intégrante de nos offres.

Nos Formules



Formule Accompagnée

Conçue pour les voyageurs souhaitant un encadrement complet tout au long de leur voyage. Ce type de séjour est idéal pour ceux qui préfèrent une structure plus organisée et un soutien constant, que ce soit pour les activités sportives, les repas, le quotidien ou parfois les déplacements.



Formule Liberté

Conçue pour les voyageurs souhaitant combiner activités physiques et bien-être tout en profitant d'une grande autonomie dans leur quotidien. Ce type de séjour est idéal pour ceux qui apprécient la flexibilité et l'indépendance tout en bénéficiant de l'encadrement professionnel lors des activités sportives et de bien-être.

Votre séjour mérite plus qu'un simple clic

Chez Parenthèse Sport Santé, nous privilégions une approche humaine et personnalisée, c'est pourquoi nous ne proposons pas de réservation en ligne. Chaque séjour est conçu pour répondre aux besoins spécifiques de nos voyageurs, et nous tenons à échanger avec vous pour comprendre vos attentes, vos envies et vos contraintes avant de finaliser votre inscription. Ce contact direct nous permet de vous guider au mieux et de vous assurer un séjour parfaitement adapté, en toute sérénité. Nous croyons qu'un échange personnalisé vaut bien plus qu'un simple clic !



Modes de règlement : pratiques et sécurisés

Chez Parenthèse Sport Santé, nous proposons plusieurs modes de règlement pour faciliter votre inscription. Vous pouvez régler votre séjour par **virement ou chèque**. Nous acceptons également les **chèques-vacances ANCV**, une solution pratique et avantageuse pour financer vos moments d'évasion. Quelle que soit votre mode de règlement, nous faisons de votre confort une priorité afin que vous puissiez préparer votre séjour en toute tranquillité.



Les **chèques-vacances ANCV** sont un moyen **simple** et **pratique** de régler votre séjour chez Parenthèse Sport Santé. Pour les utiliser, il vous suffit de nous les envoyer par **courrier sécurisé**, et nous les déduisons du montant de votre séjour. Ces chèques sont acceptés en totalité ou en partie pour financer vos vacances, et sont une option avantageuse pour alléger votre budget tout en profitant de nos séjours bien-être. Nous acceptons également l'ANCV connect !



Découvrez nos séjours

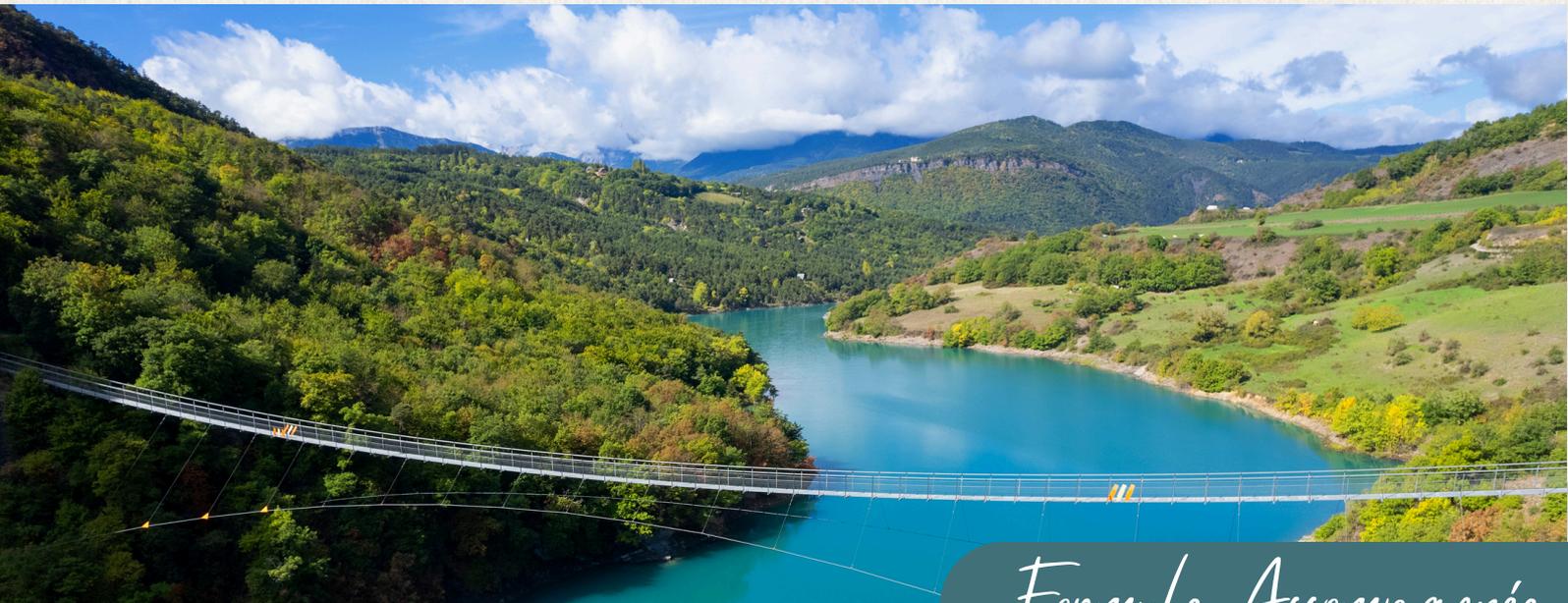
	Douleurs chroniques : mieux vivre grâce à l'activité physique adaptée	Gérer son stress : un séjour pour souffler, se recentrer et revenir à l'essentiel
Dates	Du 22 au 26 Septembre 2025	Du 8 au 10 Octobre 2025
Durée	5 jours / 4 nuits	3 jours / 2 nuits
Destination	Lavars (Isère)	Vesseaux (Ardèche)
Formule	Accompagnée	Accompagnée
Tarif	529 € / personne	380 € / personne

Vous trouverez les informations détaillées sur ces séjours dans la suite du catalogue.



Douleurs chroniques

Mieux vivre grâce à l'activité physique adaptée



Formule Accompagnée

Lavars (Isère)

Du 22 au 26 septembre 2025

5 jours / 4 nuits

Le Trièves est une magnifique région naturelle et touristique située dans le sud de l'Isère, entre Grenoble et le Vercors, et au pied du massif du Dévoluy. Cette région est appréciée pour ses paysages préservés, ses montagnes, ses vastes forêts et ses prairies, offrant une ambiance paisible et authentique, loin du tourisme de masse.

La région se distingue par son accueil chaleureux et ses valeurs écologiques, faisant du Trièves un lieu parfait pour se ressourcer et se reconnecter avec la nature.

Côté Hébergement

Installez-vous dans ce grand gîte tout confort, niché dans un cadre naturel spectaculaire avec vue imprenable sur le Trièves.

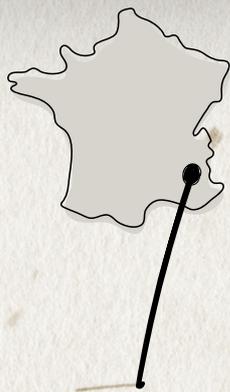
Il est composé de 5 chambres chaleureuses, une cuisine entièrement équipée, son salon convivial, et ses extérieurs soignés avec terrasse, barbecue et jardin.

Profitez d'un espace bien-être complet avec sauna et jacuzzi extérieur chauffé pour des moments de détente absolue.

Côté Restauration

Vos accompagnatrices du séjour, sauront vous concocter de bons plats régionaux et locaux tout au long du séjour :

- Petit déjeuner complet avec produits locaux.
- Déjeuner et dîner avec produits locaux et plats confectionnés avec amour



Trièves
ISÈRE (38)



Offrez-vous une parenthèse pour souffler, bouger autrement et retrouver le plaisir d'être bien !

*Et si, malgré la douleur, vous pouviez reprendre confiance en votre corps ?
Et si vous découvriez des solutions douces et efficaces pour vous sentir mieux au quotidien ?*

Ce séjour est une invitation à sortir de l'isolement, à reprendre le pouvoir sur votre santé et à vivre un moment rien que pour vous, dans le cadre ressourçant et apaisant du Trièves.

Pour qui ?

Ce séjour s'adresse aux personnes de tout âge, confrontés à des douleurs persistantes ou récurrentes, diagnostiquées ou non, qui impactent leur quotidien et leur qualité de vie.

Il est particulièrement adapté aux personnes :

- Atteintes de douleurs chroniques (Fibromyalgie, Lombalgies ou cervicalgies chroniques, Arthrose ou polyarthrite, Troubles musculosquelettiques, Séquelles douloureuses post-traumatiques ou post-opératoires, Migraines chroniques, douleurs neuropathiques, etc.)
- Qui se sentent isolées ou incomprises face à des douleurs invisibles
- Ayant besoin de retrouver confiance en leur corps, de sortir du cercle douleur-inactivité
- En recherche de solutions naturelles et complémentaires pour mieux gérer la douleur au quotidien (activité physique adaptée, relaxation, respiration, etc.)



Objectifs du séjour

- Comprendre les mécanismes de la douleur chronique et apprendre à mieux la gérer au quotidien
- Découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées en douceur, pour bouger sans douleur
- Apprendre à écouter son corps et à adapter ses efforts
- Explorer des outils concrets pour apaiser le stress et améliorer le sommeil (relaxation, respiration, pleine conscience)
- Retrouver confiance en ses capacités physiques et renouer avec le plaisir d'agir



Aucune condition physique particulière n'est requise. Le séjour est encadré par des professionnels formés à l'accompagnement des personnes vivant avec des douleurs chroniques, dans une approche douce, respectueuse et progressive. Ici, pas de pression. Pas de performance. Juste un espace pour se reconnecter à soi, retrouver de la mobilité, du confort, du souffle, du lien... et l'envie d'avancer autrement.



Votre programme

Ce séjour vous invite à explorer le mouvement autrement.

Grâce à l'activité physique adaptée, vous apprendrez à écouter votre corps, à en prendre soin, et à mieux gérer la douleur au quotidien.

Ajoutez à cela des temps de détente, de partage, de découverte...

Et vous voilà sur le chemin du mieux-être.

Activité physique adaptée

Tonifier en douceur pour stabiliser, soutenir et redonner confiance à votre corps en mouvement.

Stretching

Retrouver de la fluidité dans vos gestes, libérer les raideurs, et délier les tensions.

Marche douce en pleine nature

Avancer à son rythme, se reconnecter à la nature, et faire du mouvement un moment de liberté.

Conscience corporelle & relaxation

Respirer, ressentir, relâcher : une pause pour écouter votre corps et apaiser les tensions profondes.

Automassage

Apprendre à soulager ses tensions par des gestes simples, ciblés et accessibles, pour prendre soin de soi en toute autonomie.

Voyages sonores

Un moment de détente profonde guidé par les sons. Grâce aux vibrations d'instruments comme les bols tibétains ou les gongs, le corps et l'esprit se relâchent.

Jacuzzi, sauna & siège massant

Se laisser envelopper par la chaleur et le calme pour détendre les muscles, apaiser la douleur et s'offrir un véritable moment de lâcher-prise.

Ateliers

Parler ma douleur : Exprimer ce qui pèse, partager ce que l'on vit, pour alléger le corps et l'esprit.

Comprendre la douleur chronique : Mieux comprendre pour mieux agir; des clés pour reprendre le pouvoir sur la douleur.

Le qui est inclus

- Pension complète
- 4 nuits en gîte à Lavars
- Chambre twin
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Le transport sur place pour se rendre aux activités
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les assurances voyage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Apporter votre tapis pour les activités.
- Possibilité de chambre individuelle.



à partir de

529 €

en pension complète par personne
activités incluses



PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos assurances
(Plus de détails en
dernière page)

Gérer son stress

Un séjour pour souffler, se recentrer et revenir à l'essentiel



Formule Accompagnée

Vesseaux (Ardèche)

Du 8 au 10 octobre 2025

3 jours / 2 nuits

Loin des sentiers battus, l'Ardèche secrète dévoile une nature authentique et sauvage, où chaque détour révèle des trésors cachés. Ce territoire, marqué par des paysages variés et enchanteurs, invite à une immersion hors du temps. Au sein du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, c'est une invitation à ralentir, à écouter le murmure de la nature et à se reconnecter à l'essentiel, dans un cadre d'une rare beauté.

Côté Hébergement

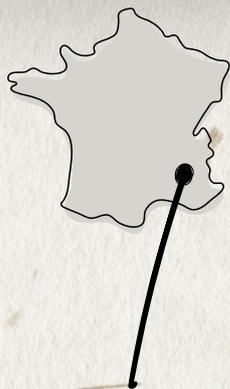
Le Domaine du Taillé est un centre d'accueil et de villégiature zen situé au cœur d'un parc privé de 100 hectares en Ardèche méridionale. Le domaine est doté de l'écolabel européen. Vous trouverez des piscines naturelles et de nombreux espaces communs. Vous disposerez d'une chambre individuelle, tandis que les sanitaires, soignés, neufs et à proximité des chambres, sont communs.

Côté Restauration

Soucieux du bien-être de leurs hôtes et en harmonie avec le Domaine, il vous sera servi une cuisine végétarienne, avec des produits bio et locaux.

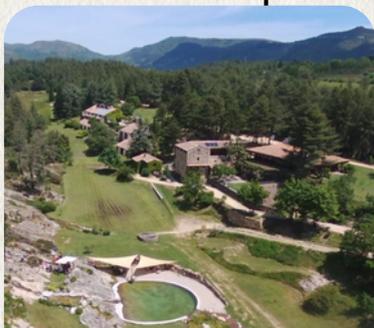
Préparé chaque jour par la cheffe Annie, vous gusterez à la cuisine du monde.

Deux pauses collations sont également proposées dans la journée, pour recharger votre énergie !



Ardèche Secrète

ARDECHE (07)



Et si vous vous accordiez une véritable parenthèse pour souffler, vous recentrer et retrouver un équilibre intérieur ?

Dans un écrin de nature préservée au cœur de l'Ardèche, ce séjour est une invitation à ralentir, à prendre soin de soi en douceur, à travers des pratiques corporelles et sensorielles accessibles à tous.



Pour qui ?

Ce séjour s'adresse à toute personne ressentant le besoin de souffler, de ralentir, de reprendre contact avec elle-même.

Ce séjour a été imaginé comme un espace sécurisant, ressourçant et apaisant, pensé pour les personnes qui :

- Souffrent de pathologies impactant la qualité de vie (maladies chroniques, douleurs, troubles du sommeil, anxiété, dépression...)
- Traversent une phase d'épuisement physique ou mental (anxiété, fatigue ou stress chronique, burn-out, lassitude)
- Se sentent déconnectées de leur corps, de leurs émotions, ou de ce qui fait sens
- Souhaitant retrouver de l'énergie, de l'équilibre et du lien avec elle-même

Objectifs du séjour

- Stimuler le bien-être global à travers des pratiques douces, naturelles et accessibles
- Apaiser le mental et relâcher les tensions physiques
- Découvrir des outils simples et efficaces pour mieux gérer son stress au quotidien
- Apprendre à mieux écouter ses signaux internes, ses besoins, ses limites
- Déconnecter du quotidien pour se reconnecter à soi



*Aucune performance physique ou aptitude particulière n'est requise.
Encadré par une équipe spécialisée en activité physique adaptée qui saura proposer des adaptations à chacun, dans le respect de ses capacités et de ses besoins, pour allier expertise et humanité
Il ne s'agit pas de "faire plus", mais de faire autrement : plus lentement, plus consciemment, plus en accord avec ses besoins.*



Votre programme

Ce séjour est une invitation à vous offrir un souffle, un temps pour vous, un moment pour réapprendre à écouter votre rythme.

Vous repartirez avec des outils concrets, une énergie renouvelée et le sentiment d'avoir pris soin de vous... en profondeur.

Méditation & Relaxation guidée

Pour calmer le flot de pensées, retrouver une respiration profonde, et inviter à la détente physique et mentale.

Yoga, Pilates & Gym douce

Des séances accessibles à tous pour délier les tensions, retrouver de la souplesse et de la stabilité et renforcer en douceur les muscles profonds.

Stretching et auto-massage

Pour prendre conscience de son corps, relâcher les zones de crispation et apprendre des gestes simples à reproduire chez soi.

Cohérence cardiaque & outils de gestion du stress

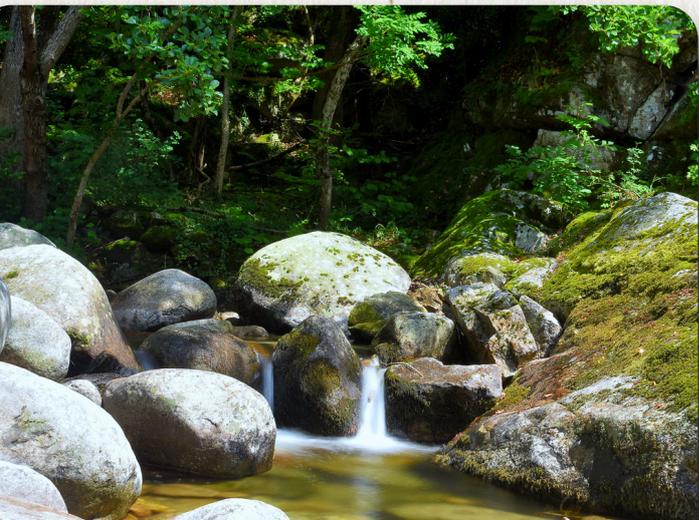
Des techniques simples et scientifiquement validées pour mieux gérer ses émotions, réguler son système nerveux et retrouver calme et clarté.

Marche consciente

Allier mouvement, respiration et paysage. Un outil naturel de régulation émotionnelle et de recentrage.

Sophrologie

Une méthode complète pour harmoniser corps et esprit, apprendre à relâcher en conscience et renforcer ses ressources positives.



Le qui est inclus

- Pension complète
- 2 nuits au Domaine du Taillé à Vessex
- Chambre individuelle
- Les draps
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Le linge de toilette
- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les assurances voyage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Activités adaptées aux débutants
- Les activités physiques peuvent se réaliser sur chaise



à partir de

380 €

en pension complète par personne
activités incluses



PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos assurances
(Plus de détails en
dernière page)

Réservez votre voyage

1. Prise de contact

Pour réserver votre séjour sport santé, vous pouvez nous contacter de plusieurs manières : Téléphone, Mail ou via le formulaire de contact.

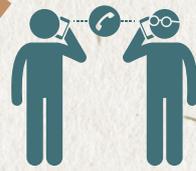


3. Votre offre de séjour

Suite à cet échange, nous vous enverrons une offre commerciale, incluant les informations sur le séjour choisi, les activités proposées, l'hébergement, et les tarifs. Si vous êtes satisfait de cette offre, vous recevrez le devis et le contrat de voyage.

2. Appel de découverte

Après avoir reçu votre demande, notre équipe vous contactera par téléphone pour échanger sur vos attentes, répondre à vos questions et vous conseiller sur le séjour le plus adapté à vos envies.



4. Confirmation de réservation

Votre réservation est validée en nous renvoyant le contrat et le devis signés ainsi que le règlement de votre acompte. Cette étape confirme officiellement votre participation au séjour.

5. Envoi des documents

Avant le début du séjour, vous recevrez tous les documents nécessaires, incluant le programme détaillé et les informations pratiques.



6. Départ

Le jour venu, il ne vous restera plus qu'à partir en toute sérénité pour votre séjour sport santé. Notre équipe sera là pour vous accueillir et s'assurer que votre expérience soit enrichissante et agréable.





RÉSERVEZ EN TOUTE CONFIANCE ET VOYAGEZ L'ESPRIT LÉGER GRÂCE À NOS ASSURANCES

Aucune garantie d'assurance n'est incluse dans nos séjours, nous vous invitons à souscrire à une des garanties proposées par Parenthèse Sport Santé, en partenariat avec notre spécialiste de l'assurance voyage, Assurever.

Formule "Annulation"

- **ANNULATION DE VOYAGE**

Jusqu'à 16 000 € par personne et 40 000 € par évènement

- **VOL MANQUE**

Jusqu'à 50% de votre forfait initial ou 80% de votre vol sec

Formule "Multirisques"

- **ANNULATION DE VOYAGE**

Jusqu'à 16 000 € par personne et 40 000 € par évènement

- **VOL MANQUE**

Jusqu'à 50% de votre forfait initial ou 80% de votre vol sec

- **RETARD AERIEN**

Jusqu'à 10% de votre voyage et 250 € par personne

- **BAGAGES**

Jusqu'à 2 000 € par personne et 10 000 € par évènement

- **FRAIS D'INTERRUPTION DE VOYAGE**

Jusqu'au prorata temporis de vos frais de séjour non utilisés

- **INDIVIDUELLE ACCIDENT**

Jusqu'à 7 500 € par personne et 70 000 € par évènement

- **RESPONSABILITE CIVILE VIE PRIVEE**

Jusqu'à 1 000 000 € par évènement

- **RETOUR IMPOSSIBLE**

Jusqu'à 10% de votre voyage par nuit par personne et 5 nuits

- **ASSISTANCE RAPATRIEMENT**

Transport / rapatriement

Frais de prolongation de séjour

Frais médicaux à l'étranger jusqu'à 150 000 € par personne

Rapatriment du corps

Retour anticipé

Assistance juridique

Frais de recherche et de secours jusqu'à 7 500 €



RESTONS EN CONTACT

www.parenthesesportsante.fr

contact@parenthesesportsante.fr

04 65 84 38 72

WhatsApp



Retrouvez nous également sur les réseaux sociaux



Société Parenthèse Sport Santé

SAS, au capital de 10 000€, inscrite au RCS de GRENOBLE sous le n°929 374 957

Registre des Opérateurs de voyages et de séjours n°IM038240003 (Atout France)

Assurance RCP : Hiscox SA (Contrat N°HA PRC0398777)

Garantie financière : Accelérant Insurance Europe SA (Contrat N°A54975)

TVA Intracommunautaire : FR 48929374957

4 rue Simone de Beauvoir 38400 SAINT MARTIN D'HERES

