

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

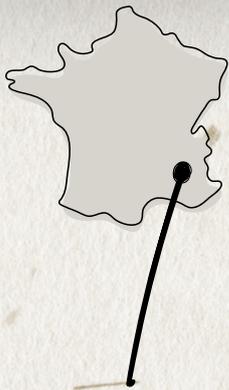
Le Domaine du Taillé est un centre d'accueil et de villégiature zen situé au cœur d'un parc privé de 100 hectares en Ardèche méridionale. Le domaine est doté de l'écolabel européen. Vous trouverez des piscines naturelles et de nombreux espaces communs. Vous disposerez d'une chambre individuelle, tandis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

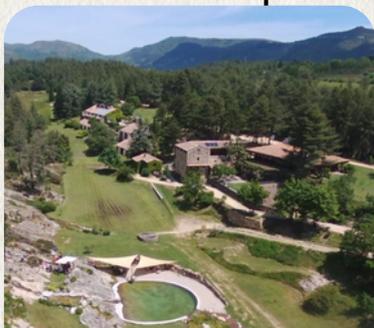
Préparé chaque jour par la cheffe Annie, vous gusterez à la cuisine du monde.

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

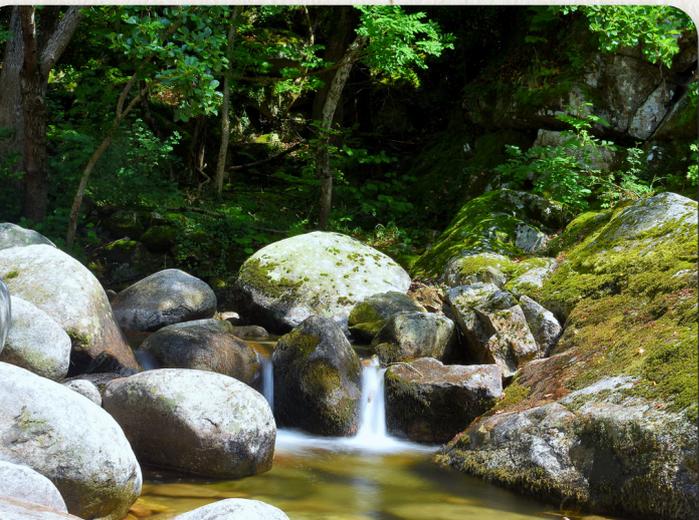
Des techniques simples et scientifiquement validées pour mieux gérer ses émotions, réguler son système nerveux et retrouver calme et clarté.

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 séjour sport santé en 3 étapes

Contact & échange

Prenez contact avec nous (téléphone, mail ou formulaire).
Nous échangeons avec vous pour cerner vos attentes et vous proposer le séjour le plus adapté.

Validation

Vous recevez une offre détaillée. Si elle vous convient, vous signez le devis et le contrat, puis versez l'acompte.

Préparation & départ

Avant le séjour, nous vous envoyons toutes les infos pratiques. Le jour J, vous partez en toute sérénité !



Voyagez l'esprit léger avec nos assurances

Aucune garantie d'assurance n'est incluse dans nos séjours, nous vous invitons à souscrire à une des garanties proposées :

- **Annulation** : Remboursement jusqu'à 16 000 €/personne si vous ne pouvez pas partir.
- **Multirisques** : Couverture complète incluant annulation, vol manqué, bagages, accident, responsabilité civile, rapatriement...

Détail des garanties disponible sur demande.

Restons en contact

www.parenthesesportsante.fr
contact@parenthesesportsante.fr
04 65 84 38 72

Retrouvez nous également
sur les réseaux sociaux



WhatsApp



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 : Accelerant Insurance Europe SA (Contrat N°A54975)
TVA Intracommunautaire : FR 48929374957
4 rue Simone de Beauvoir 38400 SAINT MARTIN D'HERES

