



## L'ATTRAPE REVE

*Art de vivre vers le mieux-être*

Une approche atypique & authentique de la beauté du corps & de l'âme....  
Un esprit bohème & vagabond sur le chemin enchanté de l'harmonie vers soi...  
Une vision optimiste de la vie, une aptitude au bonheur...  
Une façon de rendre chaque instant un moment inoubliable....  
Néophyte ou déjà adepte, nous vous invitons à simplement vous laisser tenter....


**COACHING & BIEN-ETRE DE PHILIPPE CHASSON**  
+  
**BAUME INTEGRAL DE CELINE ESCAND**  
=  
**LA COLLECTION CAPSULE BEAUTE DU MAS DE L'AMARINE**

**NOS MAINS BIENFAISANTES** – L'énergique Philippe Chasson & son équipe de thérapeutes spécialisées - Redécouvrir l'essentiel le temps d'une parenthèse de Mieux-être – Des massages énergétiques & des soins holistiques à votre mesure.

**NOTRE ICONE** – Le Baume intégral : le geste unique 100% naturel & bio 100% Provence – Un soin beauté haut de gamme, complet, raffiné, honnête & efficace – Effet bonne mine garanti, tous addict du baume magique.

**NOTRE CAPSULE** - Un cabinet de curiosité niché dans l'ancien pigeonnier du mas - Un mix & match de couleurs, matières & parfums dans un univers chaleureux & fantaisiste - Un lieu secret qui se murmure de bouche à oreille.

Un juste mélange d'expertise et de rigueur avec une pincée de poésie pour cultiver votre beauté, vous détendre & vous reconnecter avec votre corps.



Une collection capsule de **4 SOINS BEAUTE** pour un voyage vers le mieux être du corps & de l'esprit. Avant chaque séance, à votre écoute, nous adaptons votre soin à vos besoins & vos envies.

## **1 BAUME INTEGRAL DU VISAGE**

Un soin du visage précieux conçu sur-mesure pour vous, comme un moment à part. Une conversation intime entre votre peau et votre esprit.... L'effet d'une bonne mine.

***Le soin sur-mesure Baume Intégral offre à votre peau un cocktail exclusif de végétaux bio, fleurs sauvages, minéraux et vitamines naturelles, associé à une gestuelle maîtrisée & ciblée pour stimuler la circulation énergétique du visage, du cou & des épaules.***

Un éclat irradie de l'intérieur vers l'extérieur, pour un teint lumineux, frais & éclatant. Un souffle de jeunesse s'immisce dans votre esprit. Retrouvez l'énergie vitale qui vous donne l'envie d'accomplir.

## **2 LACHER PRISE**

Avec un toucher doux comme une plume. Confiez l'intégralité de votre être à notre spécialiste qui écoutera vos paroles & entendra votre corps pour comprendre vos besoins.

***Massage relaxant de la tête aux pieds, composition de votre propre fabrication dont vous seul ferez l'expérience. Ce n'est jamais le même et il n'est jamais prévisible....***

Ressentez une sensation d'enchantement merveilleux dans lequel vous errez, libérez vos pensées de l'endroit où elles sont installées. Vous vous éveillez avec une peau de velours et l'esprit plus enjoué que jamais.

## **3 SOLIDE COMME UN ROC**

Dynamique & tonique il assouplit tout le corps, rythmé par la précision des gestes et la fluidité des enchaînements. Le réconfort après l'effort !

***Une pression ferme & des étirements toniques dénouent les tensions musculaires et les douleurs articulaires comme des nœuds sur une corde. Comme un tourbillon énergétique, on active le flux sanguin et la circulation lymphatique.***


Ne faites plus de sur-place, vous êtes libre de flotter dans un rêve éveillé. Redécouvrez-vous apaisé & profondément revivifié.

## **4 MIGNONNE, ALLONS VOIR SI LA ROSE**

Etre ancrer, c'est se sentir connecté à la terre, sortir sa conscience de sa tête & l'installer dans ses pieds. Immergez-vous avec harmonie dans un soin centré sur votre base .... Le piédestal de notre beauté.

***Bain des pieds à la rose de Provence, mise en forme et soin des ongles, peeling à la pierre volcanique, gommage au sel rose de l'Himalaya & poudre de rose, réflexologie plantaire & hydratation au Baume Intégral n°2***

Vos pieds sublimés par la rose retrouvent douceur et hydratation. Vous êtes parfaitement en accord avec le temps, à votre propre rythme, prêt à aller de l'avant avec un nouveau sentiment de bien-être et d'affirmation.





Une collection de **3 GYMNASTIQUES DOUCE** pour vous accompagner à votre rythme vers votre essentiel. Idéal pour se sentir belle, zen & musclée ! Pour vous également messieurs !

## **1 COUP DE BOOST GRANDEUR NATURE**

Un cadre naturel pour stimuler les sens, dynamiser l'esprit & sculpter son corps !

### **RESPIRE ETIRE TRANSPIRE**

Depuis l'Amarine, promenons-nous dans les bois à la découverte de la beauté naturelle des Alpilles. Sur le chemin, dans la joie & la bonne humeur, on expérimente une séance unique combinant un cocktail de pratiques dynamiques en harmonie avec les éléments naturels.

**CARDIO TRAINING + ETIREMENTS + MARCHÉ DYNAMIQUE + EXERCICES DE RESPIRATION**  
=  
**STIMULER + TONIFIER + OXYGENER + SCULPTER + GALBER**

Un bol d'air pur qui nous relie au cœur de nos racines. Gâtez votre endurance pour entretenir votre bonne condition physique.

## **2 SAPSSAIE**

La méthode SAPSSAIE « made in Provence » a été développée par Mélanie. Forte de son expérience, elle a élaboré sa propre recette s'inspirant du yoga, de la méthode posturale & de la sophrologie. Le SAPSSAIE est une discipline psychocorporelle qui permet de conserver et de retrouver une bonne santé physique et émotionnelle.

*Son principe est de favoriser les étirements en relâchant les tensions qui ne sont pas nécessaires au maintien des postures. Pour accéder à l'installation de la détente, les mouvements et les postures sont accompagnés d'une respiration lente et profonde. L'attention, est portée sur les sensations dans le corps, les points d'appuis & la respiration. La relaxation en fin de séance permet un temps d'intégration : percevoir la détente s'installer dans le corps & l'esprit.*

Notre mental devenant plus disponible, il est capable de porter un regard plus positif, bienveillant sur les événements de notre vie & de puiser en nous même les ressources nécessaires à notre bien-être.

## **3 MA BULLE DE BONNE HUMEUR**

Soigner la souplesse de son corps, cultiver sa positive attitude & apprécier ses émotions par la respiration..... Profiter de l'instant présent.

### **YOGA - PILATES**

Quelque soit votre niveau, régler le curseur pour adapter la séance à votre personnalité et à vos besoins. Accompagné du beau temps, les séances s'apprécient dans le jardin de l'Amarine.





## COCOON BOOT CAMP BY CLUB CONCEPT

Une aventure sur-mesure de remise en forme et de revitalisation par une approche globale de votre corps & de votre esprit qui s'adapte avec un programme ciblé à vos besoins et à toutes vos envies.

### VOTRE PROGRAMME CIBLE

En premier lieu, nous déterminerons avec vous l'orientation de votre programme encadré par des professionnels diplômés. Nous pourrions ainsi répondre au plus près de vos attentes que ce soit pour un rééquilibrage général, une cure détox, une volonté de perte de poids, une préparation sportive, un programme anti-stress ou tout simplement pour un séjour bien-être.

Votre programme ciblé sur-mesure se conjugera sur différents axes :

#### REMISE EN FORME

##### Cardio-Training

Footing, Marche Nordique, Gym Cardio

##### Renforcement Musculaire-Gainage

Pilates, Gym Douce, TRX, Yoga, Sapssaie

##### Récupération Musculaire-Souplesse-Relaxation

Stretching, Flow Yoga, Relaxation

#### TRAVAIL THERAPEUTIQUE

##### Ostéopathie & Fascia-Thérapie

Rééquilibrage ossature - musculaire

##### Naturopathie & Alimentation

Rééquilibrage alimentaire - iridologie - équilibre général

##### Psycho-Energétique

Rééquilibrage général - reprogrammation

#### BIEN-ETRE & BEAUTE

##### Massage relaxants

##### Massages énergétiques

##### Soin du visage

##### Soin du corps

Nos intervenants veilleront à vous apporter le meilleur vous permettant de recouvrer le chemin de votre équilibre

### NOS FORMULES

#### PAUSE COCOON

Programme sur **2 jours**

**5 prestations** selon

votre programme ciblé

Tarif pour 1 personne : 390.-€

Personne supplémentaire : 240.-€

#### COCOON BOOT CAMP

Programme sur **5 jours**

**15 prestations** selon

votre programme ciblé

Tarif pour 1 personne : 990.-€

Personne supplémentaire : 650.-€

