



*Brochure Bien-être*

« Un instant de douceur durant votre séjour... »

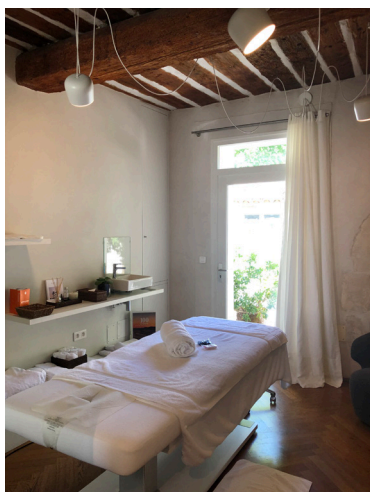
**LE  
CHATEAU  
DES  
ALPILLES \*\*\*\*\*  
HOTEL - RESTAURANT**

Route du Rougadou 13210 Saint Rémy de Provence. France  
Tel : +33 4 90 92 03 33 - [contact@chateaudesalpilles.com](mailto:contact@chateaudesalpilles.com)

## MASSAGE & HAMMAM

-

### *Massages énergétique & sportifs*



### RELAXANT

### SPORTIF

### HAMMAM

-

Energetique et relaxant qui associe la tradition orientale (par le traitement des méridiens d'acupuncture) et l'approche occidentale holistique (concentré de massage de type suédois, tissus profond, conjonctif, gestalt massage, ayurvédique), adapté aux besoins de chacun.

-

Le massage du sportif procure santé des muscles, vitalité du corps et meilleure résistance des articulations. Il est à la fois préventif, relaxant et réparateur.

-

Dans le Mas du Cyprès, un hammam privatif vous offre un instant de bien-être en toute intimité.

Capacité : 2 - 3 personnes.

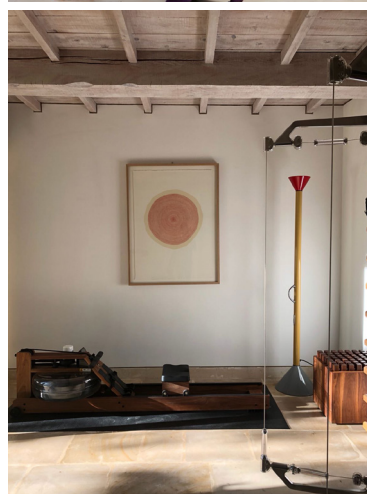
Massage Relaxant :1h =140 Euros  
Massage Relaxant :1h30 =190 Euros  
Soin du visage :1h =150 Euros  
Soin du visage :1h30 =200 Euros

Horaires d'ouvertures:  
De 15h30 à 20h  
Serviettes disponibles sur place

# FITNESS

-

## *Salle Fitness Privative*



## FITNESS

## COACHING

-

Notre salle de sport privative est équipée de :

Artis Cardio «Technogym» :

- Tapis de Course «Run»
- Vélo «Recline»

Renforcement Musculaire :

- Le Kinesis

Waterower :

- Le Rameur

-

Jean Christophe Bogart

Professeur d'éducation physique, Sophrologie et Bio-énergicien vous propose :

- Kinesi's Coaching
- Cardio Circuit training
- Stretching postural

*Autres cours disponible sur demande*

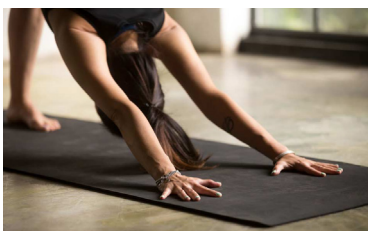
Maximum 2 personnes  
avec un coach

1h : 80 Euros  
de 8h à 20h  
Sur réservation uniquement

## FITNESS

-

### *Détente et relaxation*



## YOGA

-

### Sabrina Sadeghi Millecamp

Formée à New York, certifiée par Yoga Alliance (RYT 200) vous propose :

#### - Vinyasa Flow

Style de yoga dynamique qui lie le mouvement, respiration et relaxation.

1h30 : 140 Euros  
de 8h à 20h  
Sur réservation uniquement

## SOPHROLOGIE

-

### Jean Christophe Bogart

vous propose des séances de « **Brain Detox** » (Axées sur le mental) :

#### - Méditation ou Sophrologie

Exercices de relaxation, d'intériorisation et de respiration propices au ressourcement, à la connaissance de soi et l'activation des potentialités.

1h : 80 Euros  
de 8h à 20h  
Sur réservation uniquement

## RANDONNÉES

-

### Un guide

vous propose des sorties accompagnées randonnées pedestres ou en VTT dans les Alpilles.

Decouvrez la nature et les points de vue exceptionnels de la Provence

Tarif en fonction de la sortie  
Sur réservation uniquement

*Autres cours disponibles sur demande*

## LES SPORTS D'EXTÉRIEUR

### *Piscine, tennis et Vélos*



### PISCINE EXTÉRIEURE

Notre piscine extérieure (15x7m) est chauffée entre 25° et 27° de mi Avril et ce jusqu'au 15 Octobre

Jean Christophe Bogart

vous propose :

- Cours d'aquagym

Séance d'entraînement, d'entretien et de tonification musculaire dans l'eau.

Horaires d'ouvertures:  
de 7h à 22h

Piscine non surveillée pour les enfants

### TENNIS

1 Court de tennis est à votre disposition près de la piscine.

Nous pouvons vous prêter des raquettes et balles, disponibles à la réception. .

Cours particulier sur demande

Horaires d'ouvertures:  
De 8h à 20h

1h : 100 Euros

Sur réservation uniquement

### VÉLOS

Vélos classiques ou électriques sur demande.

**Velo Classique :**

1/2 journée = 15 Euros / vélo

Journée = 25 Euros / vélo

**Velo Electrique :**

1/2 journée = 30 Euros / vélo

Journée = 40 Euros / vélo

Sur réservation uniquement

### UNUSUAL RIDE

Tour exclusif de vélo

Tarif à la journée ou demi journée. Tour avec un guide privé qui vous récupère au Château des Alpilles et vous offre une expérience unique et inoubliable.

Sur réservation uniquement  
+33 (0) 6 24 48 46 76

Aureilles France

Toute l'équipe du Château des Alpilles est à votre disposition pour que votre séjour soit un moment apaisant, relaxation et gourmand.

## SOINS

-

### *Esthétique et Beauté*



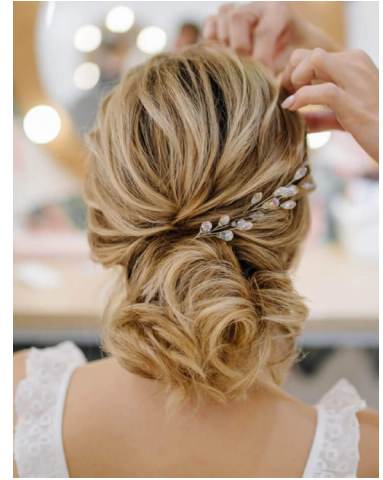
MANUCURE  
PEDICURE



ÉPILATION



MAQUILLAGE



COIFFURE

-

-

Un soin au Château des Alpilles ou en institut.  
Profitez d'un soin complet durant votre séjour.

Tarif en fonction du soin  
Sur réservation uniquement