



Le Domaine Méjan. Sous le soleil des Alpilles...



L'hiver a été rude, les organismes stressés et le moral malmené. Pour entamer la saison du bon pied, le Domaine Méjan, au cœur des Baux de Provence, sous le soleil des Alpilles est un lieu particulièrement approprié. Durant 3 ou 4 jours, l'équipe du Domaine propose un programme alliant Rollness®, Pilate et randonnée en pleine nature, dans un parc naturel qui nous conduit à travers champs d'oliviers, vignes et forêts de pins.

Le point phare de ce stage exclusif : les cours de Rollness® & Pilate en direct de Californie avec Shirley Marcus, une franco-américaine spécialiste de la remise en forme qui a développé une expertise dans cette technique à l'avant-garde des techniques corporelles. Rythmé par un déjeuner conférence animé par une diététicienne, le séjour permet aussi de faire le point sur les thématiques actuelles du bien-vivre : comment bien s'alimenter, manger en pleine conscience, les alternatives nutritionnelles, vegan ou sans gluten...

Et pour compléter ce séjour, le Domaine propose également massages, stunning therapy ou accès au spa tout proche. Forfait stage sur 3 jours avec hébergement : à partir de 390 € par personne.

Domaine Méjan
13520 Le Paradou
tél. 06 09 83 51 02