



# NO STRESS

Ce programme a été conçu pour vous aider à transformer votre stress quotidien en un dynamisme positif.

La consultation personnalisée avec un conseiller bien-être permettra de déterminer vos besoins spécifiques.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



**PROGRAMME 'NO STRESS'**  
**149 € par personne et par jour**

**Hors hébergement. Pour un séjour min. de 3 nuits. Nous consulter.**

*option*  
**ESCAPADE  
VITALITÉ**

- \* Un petit-déjeuner buffet
- \* Un dîner bio 3 plats (hors boissons)

**50 € par pers.  
et par nuit**

**Ce programme comprend**

- 1 programme adapté de 60 minutes de soins par jour
- 1 séance d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min) par jour
- Participation aux cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum 1 activité par jour)
- 1 déjeuner bio par jour (hors boissons)
- L'accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness

**OFFRE SPÉCIALE 'NO STRESS' 7 NUITS**  
**à partir de 1 838 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 3 soins du corps relaxants aux huiles essentielles (60 min)
- 2 massages indiens de la tête (30 min)
- 4 bains hydromassants et relaxants Yunohana (30 min)
- 1 séance de réflexologie plantaire (45 min)
- 7 séances d'oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)
- 7 nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum 1 activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de remise sur les soins supplémentaires

**OFFRE SPÉCIALE 'NO STRESS' 10 NUITS**  
**à partir de 2 605 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 4 soins du corps relaxants aux huiles essentielles (60 min)
- 2 massages indiens de la tête (30 min)
- 6 bains hydromassants et relaxants Yunohana (30 min)
- 2 séances de réflexologie plantaire (45 min)
- 10 séances d'oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)
- 10 nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum 1 activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de remise sur les soins supplémentaires

*nos conseils pour votre*  
**PROGRAMME 'NO STRESS'**

- \* Prévoir des vêtements souples, des chaussures de marche, une veste imperméable
- \* Pratiquer le Yoga et le Pranayama, la méditation, la marche en forêt pour calmer l'esprit, s'oxygéner et éliminer les toxines
- \* Avoir de bonnes nuits de sommeil
- \* Pratiquer l'auto-massage quotidien, un massage du corps à l'huile de sésame le matin et un massage de la plante des pieds avant le coucher
- \* Favoriser les infusions d'herbes et éviter le café et le thé
- \* Éviter les aliments aux qualités sèches, épicées et les saveurs piquantes et astringentes
  - \* Consommer du ghee au petit-déjeuner et boire un verre de lait chaud le soir avant le coucher
  - \* Prendre le temps de ne rien faire et de se faire du bien

**la clairière** BIO & SPA HOTEL - 63 route d'Ingwiller - 67290 La Petite Pierre - Alsace - France  
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00 - Fax. +33 (0)3 88 70 41 05 - info@la-clairiere.com - **la-clairiere.com**



**Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.**