



BIEN-ÊTRE PAR LA MTC

Un programme complet
pour découvrir les bienfaits
de la médecine traditionnelle chinoise.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est la version contemporaine du système médical de plus de 3 000 ans originaire de la philosophie taoïste.

Cette ancienne tradition est ancrée dans la reconnaissance de la puissance de guérison de la nature et les rythmes et les cycles de la vie auxquels nous sommes tous reliés. C'est un système théorique complet basé sur la connaissance que la santé est la manifestation directe d'une vie vécue en harmonie avec les principes de la nature.

D'après la MTC, les cycles, les rythmes et les principes de la nature s'expriment pleinement dans le corps humain sous la forme de cinq éléments. Les thérapies et traitements utilisés comprennent des techniques tels que le massage, la nutrition, le Qi Gong pour cultiver le chi ou énergie vitale et le diriger vers la guérison de soi et des autres.

Les objectifs de ce programme : se reposer pour un mieux-être physique et une détente mentale, une meilleure connaissance des principes d'hygiène de vie selon la MTC à adapter pour soi.

**FORFAIT 'BIEN-ÊTRE PAR LA MTC' 7 NUITS
à partir de 1 950 € par personne**

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

Ce programme comprend

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- 1 bilan et conseil en nutrition basé sur la MTC (45 min.)
- Petits-déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Accès au spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, whirlpool, piscine extérieure hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 1 soin MTC (60 min.) par jour
- Séance(s) de Qi Gong
- Participation aux activités prévues (cours de yoga, méditation, ...) (minimum une activité par jour)

Notre conseil
PROGRAMME 'BIEN-ÊTRE PAR LA MTC'

* Prévoir des vêtements souples

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.