

Yoga, pilates et bien être



Du 5 au 8 novembre 2026



Haute Provence

ALPES DE HAUTE
PROVENCE (04)

Digne-Les-Bains (Alpes de Haute Provence)

Formule accompagnée

4 jours / 3 nuits

Digne-les-Bains, au coeur de la Haute-Provence, est une ville thermale réputée pour son climat doux et son environnement naturel préservé. Entourée de montagnes, elle offre un cadre idéal pour la détente, la randonnée et les activités douces. Ses paysages variés — vallées, plateaux et champs de lavande — permettent de découvrir une Provence authentique et apaisante, parfaite pour se ressourcer.

Côté Hébergement et restauration

Les Gîtes de Villecris – Les Amandiers & Les Sorbiers vous accueillent dans un cadre naturel, paisible et ressourçant, idéal pour se reconnecter à soi et profiter d'un séjour en toute sérénité.

Répartis sur deux gîtes, ils offrent 5 chambres confortables, des espaces de vie chaleureux ainsi que de beaux espaces extérieurs favorisant les échanges, la détente et la convivialité.

Tout au long du séjour, Barbara vous propose des brunchs et dîners élaborés à partir de produits locaux et de saison. Sa cuisine, à la fois gourmande, diététique et inspirée des principes de l'alimentation anti-inflammatoire, fait de chaque repas un véritable moment de plaisir et de bien-être.

Côté encadrement

Le séjour est encadré par Marie-Eve, kinésithérapeute et éducatrice sportive, qui anime les activités physiques adaptées et les ateliers santé, et par Barbara, cheffe à domicile, qui vous fait découvrir une cuisine locale et anti-inflammatoire ainsi que les bienfaits de l'aromathérapie et de la sophrologie.



Votre programme

Un séjour unique organisé par **Maison Essencia**, au cœur des Alpes-de-Haute-Provence. Dans un environnement naturel préservé, ce programme associe activités et randonnées douces, bien-être thermal et ateliers santé pour favoriser le bien-être, la prévention, l'écoute de son corps et l'adoption de bonnes habitudes pour préserver durablement sa santé.



Bien être aux thermes

Accordez-vous une parenthèse de détente aux Thermes de Digne-les-Bains grâce à un accès à l'espace thermal, idéal pour favoriser la récupération et la relaxation.

Activités physiques & détente

Chaque jour, profitez de séances d'activités douces pour retrouver de la mobilité, renforcer votre corps en douceur, diminuer les tensions, favoriser la relaxation et prendre soin de votre santé physique et mentale:

- Yoga
- Pilates
- Relaxation
- Méditation guidée

Marche douce

Découvrez les paysages de Digne-les-Bains lors de balades et randonnées adaptées à votre rythme. Ces sorties sont entièrement facultatives et peuvent être remplacées par des activités plus douces ou des temps de détente, selon vos envies et vos capacités.

Ateliers et conférences

Participez à des temps d'échanges et des ateliers pratiques pour mieux comprendre le fonctionnement de votre corps, découvrir les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation anti-inflammatoire, et vous initier à l'aromathérapie et à la sophrologie, afin de repartir avec des conseils concrets pour votre quotidien.



Le qui est inclus

- 3 nuits en gîte
- Pension complète
- Chambre twin
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Les draps
- La taxe de séjour

Le qui n'est pas inclus

- Le linge de toilette
- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Le transport sur place
- Les assurances voyage
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Possibilité de ne pas faire de marche
- Chambre individuelle



Chambre twin

499 €

Chambre individuelle

549 €

par personne, hébergement, pension complète et activités incluses



PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos
assurances

Informations et réservation :

04 65 84 38 72

contact@parenthesesportsante.fr